

# もっと動こう！：運動の重要性

定期的な運動は、健康にとって重要です。活動的でいることは、年齢や能力に関係なく、あらゆる人にとって有益です。この資料では、なぜ定期的な運動が健康全般に重要なのか、特にダウン症のある人にとって重要なのかを説明します。活動的でいるための提案もあります。

## 運動によるメリットは何でしょうか？

運動は、年齢や能力に関係なく、誰にでも以下のようなメリットがあります。

- 健康的な体重を維持します。
- 関節の痛みやその他の病気（糖尿病、高血圧、脂質異常、肥満、肝疾患など）のリスクを低減します。
- 自尊心を高め、社会性やチームワークを養います。
- 脳の健康維持に役立ちます。ダウン症のある人は、身体活動によってアルツハイマー型認知症（記憶、思考、行動に影響を及ぼす病気）の発症リスクを低減します。
- 学校での成績が向上します。
- 筋力と協調性の訓練を通じて日常生活の自立を促進します。
- グループでの活動では、運動により繋がりができるたり、友好関係を築くことができます。

## ダウン症のある人にとってなぜ運動が特に重要なのでしょうか？

ダウン症のある人は、安静時の消費カロリーが少ないため、ダウン症でない人に比べて、食事の量を少し減らし、運動量を増やす必要があります。

ダウン症のある人の多くは、年齢に応じて推奨される運動量に達していません。

## 年齢に応じた運動量とは？

ダウン症のある人もそうでない人も、ほとんどの人は十分な運動量を確保できていません。米国保健社会福祉省は、2020年に以下の運動量を推奨しています（米国の情報です）。

### 子ども、十代、若年成人（6～17歳）

- 1日1時間（60分）の中等度から強度の運動を行う。そのうち、週3日以上は、筋肉と骨を強化するための運動を行う。

### 成人（18歳以上）

- 1週間で合わせて、少なくとも2～5時間（150～300分）の中等度から強度の運動を行う。筋肉と骨を強化するための運動も行う。

## 運動に関してロールモデルや指導者は誰ですか？

ダウン症のある人にとって、運動するためのロールモデルや指導者がいると、とても励みになります。親や養育者が活動的なライフスタイルであれば、その子どもたちも活動的な大人になりやすいです。ロールモデルとは親、教師、仲間、その他あなたにとって大切な人たちのことで例えば、兄弟姉妹、いとこ、姪、甥、友人、地域の人々などです。

他のロールモデルはどんな人がいるでしょうか？クリス・ニックは、ダウン症のある人として初めてアイアンマンレースを完走しました。彼は「毎日1%ずつ良くしていくこと」で、必ず目標を達成できることを学びました。

## より活動的なライフスタイルを送るための簡単なコツとは？

より活動的なライフスタイルを送るには、小さな一步から始めましょう。それがやがて、毎日実践できる健康的な習慣になります。以下に、毎日の生活に加えることができる運動方法をいくつかご紹介します。

- 友人を誘って散歩に出かける。
- 夕食前に家族または友人とダンスをする。
- 安全で、よく知っている場所であれば、公共交通機関を利用し、一駅手前で降りて目的地まで歩く。
- エレベーターを使わず、階段を使う。
- 長時間座っている場合は、立ち上がって脚のストレッチをする。テレビを見ながらでも、デスクワークをしながらでも OK。
- CM の合間にダンスをする。
- 安全な場所であれば、家の周りや近所を余分に歩く。

## 運動が、中等度か、強度かはどのように判断したらよいのでしょうか？

次の項目で判断できます。

### 中等度の運動

- 心拍が速くなる。
- 呼吸が荒くなる。
- 運動中にまだ話すことができる。

### 強度の運動

- 中等度の運動よりもさらに努力が必要。
- 息を切らすことなく話すことができない。
- ダウン症のある人は、おそらく体が温まるでしょう。汗をかくかもしれないし、かからないかもしれません。

### ダンスは運動の一種ですか？

ダンスは素晴らしい運動です。ダンスの種類によって、ある人にとっては適度な運動、ある人にとっては激しい運動となります。

### スペシャルオリンピックスに参加するにはどうしたらいいですか？

#### ヤングアスリート

スペシャルオリンピックス・ヤングアスリートは、2歳から7歳の知的障がいのあるなしにかかわらず、子どもたちのためのプログラムです。子どもたちは、他の人と一緒に遊ぶ方法を学び、社会的・感情的学習のための重要なスキルを身につけます。

また、運動能力、受容、期待も学びます。

[www.specialolympics.org/our-work/inclusive-health/young-athletes](http://www.specialolympics.org/our-work/inclusive-health/young-athletes)

#### ユニファイドスポーツ

スペシャルオリンピックス・ユニファイドスポーツは、知的障がいのある人もない人も同じチームに参加し、スポーツやトレーニングの経験を共有することで、ソーシャルインクルージョンを促進することを目的としています。

[www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports](http://www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports)

### 知っていましたか？（米国情報です）

YMCAには、インクルージョンの専門家がいます。身体活動のための個別計画を立てることができます。例えばインクルージョン・スペシャリストは、集団水泳クラスと個人水泳レッスンのどちらが適しているかをアドバイスできます。また、あなたやあなたの大切な人、そしてワークアウトパートナーを、ジムのスペースやグループフィットネスに紹介することもできます。

### 栄養のこととも忘れないでください。

運動と健康的な食生活は、健康的なライフスタイルを維持し病気を予防するために重要です。栄養士に相談するか、MGH Down Syndrome のホームページで栄養に関する資料をご覧ください。

[www.massgeneral.org/children/downsyndrome/patient-resources](http://www.massgeneral.org/children/downsyndrome/patient-resources)



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ info@you-3c.com