

質問事項	回答
運動機能の障害がある場合、十分な運動ができない方への指導・支援の方法（ひざ痛、腰痛、心疾患等）	痛みが強い場合、急性期の場合は無理に運動しない。慢性期の場合は、例えば会社には来れているのであれば、運動はできなくても生活活動はできるはず。できる範囲で身体活動量を高められるように助言。
いつ運動をするのがよいのか（時間帯や食前食後）、どのくらいの時間や強度など最適なアドバイス方法は	食後30分以内：胃や腸での消化・吸収に影響を与える可能性があるため、一般的には勧めない 早朝起床後：脱水と低血糖の予防のため、水分や糖分（お茶や飴）を事前に摂取する 夜間：就寝に向かって身体を徐々に休める時間帯のため、運動後はゆったりとしたストレッチを取り入れると良い 昼間と夕方：時間に余裕があれば推奨される時間帯 個人のライフスタイルに合わせて継続しやすい時間帯に！時間はまずは+10分から始め、1日60分を目標に（身体活動量として）。強度は「ややきつい」と感じる程度で。
農作業をしている方への運動指導（農作業で動いているから運動できない）	身体活動量としては充足していると思われるが、すべての人に「+10」は有効。余暇時間に運動をおこなえば、メンタルヘルスへの影響など、+αの健康利益が得られるので、もし余暇時間がとれるのであれば運動も推奨する。
Metsを指導でうまく活用する方法	身体活動・運動による消費エネルギー量の計算に利用。強度の考え方を理解するために利用。説明の仕方についてはスライド参照。
改善したい血液検査項目や将来的になりたくない病気がピンポイントである場合、それぞれに効果的な運動の種類があるのか、またこの運動は少し多めにしておいた方がよいというものがあるのか。	基本的にはあまり考えなくてよい。有酸素性運動を中心に、身体活動量を高めれば良い。高齢期には持久性体力よりも筋力の重要性が相対的に高まってくるので、対象が高齢期に近づいている場合は、筋力運動を多めに取り入れるのも良い。
運動は不定期でもいいのか	良い（やらないよりはましという意味）。
簡単な運動は、歩くがよいのか	良い（歩くことが基本）。
筋肉を鍛える場合は、1日ごとに鍛える場所を変えた方が効果的か	良い（疲労回復の時間を確保するため。毎日実施するとしても、上半身⇒下半身のよう場所を変えると良い。腹筋のように強い筋肉であれば毎日やっても問題ない場合もある）。
運動量の目安、効果的な有酸素運動とは何をどれくらい実施するのか	時間はまずは+10分から始め、1日60分を目標に（身体活動量として）。運動も15～30分程度から始め、60分程度まで徐々に長くする。強度は「ややきつい」と感じる程度で。種目は何でも良い。楽しめることが一番大切（継続につながる）。
どうして運動が必要なのか、そもそも運動とは何か。どこからどこまでが運動指導なのか	健康のため。体重維持に役立つため。運動とは余暇時間に健康や楽しみのためにおこなう身体活動。運動と狭く考えず、生活活動を含めた身体活動指導をおこなうのが良い。
BMI30以上の対象者への運動指導について。強度をあまりかけられないが、こういった運動がお勧めできるか	肥満度が高いと運動に伴う危険性が高まるため、無理に強度を高める必要はない。運動だけで効果を出そうとせず、食事中心で減量しながら、生活活動を含めて身体活動量を高められるようにすると良い。
ジム前後の食事献立での注意点について	夜のジムで帰りが遅い場合、食事と寝るまでの間が短くなるため、食事は少なくするのが良い。午後や夕方に補食ができると良い。できない場合も、夜の食事量が増えないようにした方が良い。
メタボの方で運動後にプロテインを飲まれている方にはお止めした方がよいのか	止めさせなくても良いが、摂取エネルギー量が増えることはしっかりと理解してもらおう。筋肉量を増やすことと、体重を減らすことは、本来は相反することなので、筋肉量を増やしながら体重を減らすことはかなり難しい。そのことを理解したうえで判断してもらおう。
運動をする時間を確保するのが難しい方への有効な運動や具体的な指導とは	余暇時間がなければ運動はできないので、余暇時間を確保する方法を考えてもらおう。それが難しければ、無理に運動してもらおうよりも、生活活動の中で身体活動量を高められるように助言するのが良い。
職場の昼休みなどに気軽に行え、効果的な身体活動とは	減量効果を考えると、強度×時間が必要となる。簡単な運動に効果は期待できないが、リフレッシュ等の効果は期待できる。楽しんでもらえて、習慣化につながるような、ストレッチや体操などが良い。
簡単で取り組みやすい運動や日常生活での活動量の増やす方法は	運動としては、ウォーキング、ストレッチ、体操、簡単な筋トレ。身体活動量は生活活動の中で高められるようにする。
ジョギングを行っても体重が減らない場合に、追加すると減量が期待できる運動は	まずは食事を見直すことが重要。運動しても、その分、食事量が増えれば、体重は減らない。運動の見直しとしては、強度をさらに高めることが必要かもしれない。その場合、全体的に強度を高めると長続きしないので、強度を上げたり下げたりを一定の時間で繰り返すインターバル走を取り入れると良いかもしれない。
習慣化するポイント	運動自体を楽しむこと。一緒に楽しめる仲間がいること。運動の効果を実感できること（体重、体力、運動が上手になること）。
事業場でラジオ体操を行う意義やエビデンス	ラジオ体操単体の健康効果は大きくはない。事業場で実施することで職場の運動に対する雰囲気良好になる。身体をほぐすことで、メンタルヘルスへの好影響が期待できる。作業前におこなうことで、労働中の事故（転倒など）を防ぐ効果が期待できる。
服薬中の方の運動可能な状態の目安・具体的な運動法等	主治医の判断（運動実施の可否、注意事項）を確認しておく。そのうえで、特に運動実施上の問題点がなければ通常通り。

質問事項	回答
腹囲を減らす効果的な方法、理想的なスピード、腹囲と姿勢の関連	腹囲だけを減らす方法はない。およそ体重1kgで腹囲は1cm減る。体幹の筋を意識すると、姿勢が良くなり、脂肪のつき方も（多少は）変わってくる。
停滞期を乗り越える方法	やり方が間違っていないか確認する。やり方が間違っていなければ、身体の防衛反応が解けるまで、正しいやり方を継続することが必要。
帰宅が遅く遅い時間しか時間が取れないという人への運動指導について	就寝前は本来は運動実施には向かない時間帯。ストレッチや体操程度におさえて、有酸素運動はその他の時間帯、あるいは通勤時の歩行などでカバーする。
筋トレに取り組んでいる受診者が減量などデータの改善を認めるまでにどのくらいの時間がかかるのか	筋トレ自体による減量効果は高くない。食事をしっかり管理したうえでの筋トレであれば、1ヵ月で1kg程度の減量は可能。筋肉量を増やすのは思っている以上に難しいので、筋骨隆々になるようなことはない。
時間がないという方へやってみようと思ってもらえるコツ	運動の重要性、必要性を疫学データから説明し、理解を得る（やらなきゃ損）。少しの運動・身体活動でも効果があることで、やってみようと思わせる。
有酸素運動と筋トレと減量に効果的なのはどちらか	減量に必要なのは強度×時間＝運動量。筋トレで筋肉を鍛えるためには休みが必要なので、運動量はそれほど稼げない。有酸素運動を中心としながら、筋トレを補助的に追加するのが良い。
運動習慣のない人へのアプローチの仕方（通勤時に運動量作ること、家の中で細目に動くことなどは勧めているのが実行が難しい）	運動の重要性、継続することの重要性を説明し、理解を得る。習慣化のためのアプローチとして、毎日実施することを決めて、記録させたり、アプリ等で歩数を記録したり、継続に向けた仲間づくりを勧めたりすると良い。
腹囲を効果的に減らすためにはどんな運動（筋トレ）が良いでしょうか。現在はドローイング運動をお勧めしています。	腹囲だけを減らす方法はない。ドローイングも良いが劇的な効果は期待しない方が良い。
交代勤務の方への運動の勧め方	運動することで交感神経が高まるので、起床時にやや強めの運動をし、就寝前にリラックスできるストレッチなどをするように習慣化すると、睡眠にも良い影響が期待できる。
資格がない中でどこまで何をしていたのか	専門的な指導をする必要はない。身体活動・運動の意義を伝え、簡単なことから始められるように助言し、実施・継続できていることへの賞賛ができれば、資格がなくても運動継続に貢献できる。
禁忌について	特定保健指導における運動実施時の注意事項が厚労省資料に含まれているので、それを参照。特に急性期の痛みがあるときや、痛みが新たに生じた場合には速やかに運動を中止し、主治医の判断を仰ぐ必要がある。
年齢・体力にあった運動指導とは	基本的には、「ややきつい」と感じる運動を指導する。年齢・体力によって、その運動が、ゆっくりとしたウォーキング～早歩き～軽いジョギング～早めのジョギングへの変わっていくだけなので、その都度、運動強度の感じ方を確認しながら指導すれば良い。
介護予防のための運動指導	減量のためには総運動量が大切だが、介護予防のためには筋肉量を維持するための運動刺激が大切である。また、日常生活動作ができるように、巧緻性や柔軟性も重要になる。ウォーキングだけでなく、筋力運動、体操、ストレッチなど、バランスよく、運動種目を取り入れると良い。
高齢者の運動強度の目安	体力レベルが高ければ、「ややきつい」と感じる程度を基本にすればよい。体力レベルが低い場合は、「じっとしていなければ何でも良い」ので、身体を動かすこと自体を楽しんでもらえば良い。
継続して自宅で出来る工夫	日常生活の一部として、自然と毎日実施できるようにする。家族の理解も必要で、できれば家族も巻き込めると良い。
興味を持ってもらえる運動の導入の方法	新しい「気づき」があるように、同じ体操でも、少し動かす方向を変えてみたり、意識させるポイントを変えたりする。自然と自分の「身体の声」が聞けるようにすることが大切。
短時間で出来る効果的な運動指導の方法	短時間ですべての大切なことを伝えるのは不可能。その人にとって何を言えば一番響くかを見極めて、その点に絞った助言、運動指導ができると良い。