

日米の運動ガイドラインの相違点 【高齢者向け】

- EIM-ACSM標準運動療法プログラムは、アメリカスポーツ医学会（ACSM）が長年蓄積した質の高いエビデンスに基づいており信頼性の高いものですが、一部内容が我が国の運動療法ガイドラインと異なります。以下に、その相違点を示しますので、EIM-ACSM標準運動療法プログラムを使用するにあたって、ご参考ください。

有酸素運動





米国の方が運動時間がかなり長く、運動頻度が多くなっています。

		
運動の種類	持続的でリズムカルな活動なら何でも	ウォーキングやジョギング
運動の強度	かなり軽い～ややきつい	かなり楽～ややきつい
運動の時間	30～60分	10分以上の運動を合計して30分以上
運動の頻度	3～7日/週	3～5日/週

筋力トレーニング

米国の方が重さがかなり重くなっています。



		
運動の種類	ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自重を使って	自重もしくはウェイトマシンを使って
重さ	中程度～強い負荷	非常に軽い～やや重い
挙上回数	10～15回 1～3セット	8～12回 1～4セット
運動の頻度	週2日以上	2～3日/週

日米の運動ガイドライン共に高齢者の転倒防止を目的としたバランス運動が含まれているのが特徴です。また、日本のガイドラインでは高齢者の個体差についてより配慮がなされています。一方で、米国の場合、認知症や老人性うつに対する懸念から“より多彩な運動”や“仲間と一緒にいる運動”が強調されています。

