

よく動く、元気に過ごす

ダウン症候群のある方と
そのご家族のための

身体活動 のガイド



私たちはこれまで、ダウン症候群のある方を対象に、体を動かすことによる健康づくりの研究を続けてきました。その結果、子どもの頃にはよく体を動かしていても、学校卒業後の成人は活動量が少なく、肥満が多いことがわかってきました。

本リーフレットでは、子どもの頃から成人期まで、それぞれの段階に応じた身体活動の例と解説、根拠となる研究を紹介しています。体を動かす楽しさを家族や仲間と分かち合い、無理なく続けていけるよう、日々の生活の中で身体活動を取り入れるヒントになれば幸いです。

稲山 貴代 長野県立大学 教授

山中恵里香 東京学芸大学 非常勤講師

アクティブガイド 2023

毎日の生活の中でできること

毎日の生活の中でどのように体を動かせばよいのか、ガイドを活用しましょう。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今より少しでも多くからだを動かそう！

①歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日8,000歩以上が目安です



1日60分以上の身体活動(目安は1日8,000歩以上)が推奨されています

②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです

③筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

運動の中に週2～3日の筋トレを取り入れよう
けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング(スクワットなど)はいかがですか

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば、30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク(中断)



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう

引用:成人版 アクティブガイド(厚生労働省)

ガイドについて

「アクティブガイド2023」は、専門家向けに示された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)を、一般の方にもわかりやすくまとめたものです。

このガイドでは、障害のある方を対象とした個別の指針は示されていませんが、ダウン症候群のある方にとっても参考になる情報がたくさんあります。

ウォーキングだけでなく、無理のない筋力トレーニングやバランス運動、ダンス、ラジオ体操など、さまざまな動きを組み合わせ実践してみてください。

今ある身体機能や体力を維持することにつながります。

成人期のダウン症者や高齢期のご家族は、目安として、毎日6,000歩以上、いろいろな動きのある運動を週に3日以上行うことを意識しましょう。
難しいと感じる場合は、今より10分多く体を動かすことでも十分です。
家事など、日常生活の中の動きも、大切な身体活動です。

アクティブ
ガイドについて
知るには

成人版



高齢者版





歩くことが好きな子どもに

大人になっても続けることができる何かをみつけてみよう

成長期
(~17歳)

学校がない週末や夏休みなどは、意識して体を動かしましょう。

おすすめ

①朝は、ラジオ体操やウォーキングをしてみよう



②公共交通機関を使ってお出かけしよう



③お手伝いをがんばろう



解説

この時期は、**楽しみながら体を動かすことが大切です。**

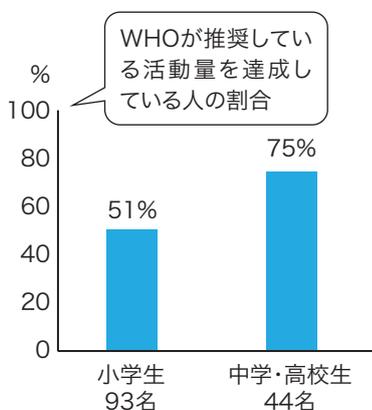
家に帰ると「疲れた～」とYouTubeを見ている子どもも、学校にいる間は、体育や昼休みの活動、自立に向けた取り組みなどを通して、よく体を動かしています。しかし、週末や夏休みになると、学年が上がるにつれて活動量が少なくなる傾向があります。

特別な運動習慣でなくても大丈夫です。バス停まで歩く、家の中でお手伝いをするなど、生活の中で体を動かす機会を意識してみましょう。

「歩くのは楽しい」「お手伝いをすると皆に喜んでもらえる」—そんな体験が、大人になっても続けられる活動につながっていきます。

研究でわかったこと

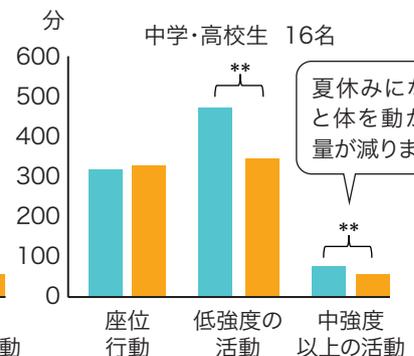
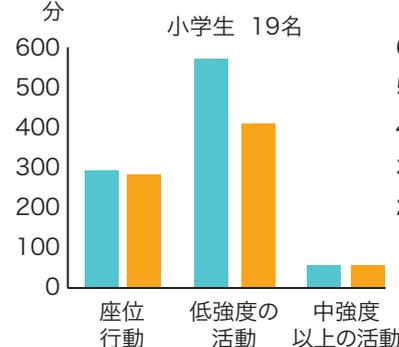
子どもはけっこう動いてる



1日の中で活動している時間

学校がない日は要注意

■学期中 ■夏休み中



ダウン症のある小学生、中学・高校生の身体活動量や体格を調査しました。子どもたちは学校でよく体を動かしていることが確認できましたが、学期中と夏休みを比べると、学校がない日は気をつける必要があることがわかりました。******はグループ間に有意な差がみられたことを示しています。Heliyon,2020,日本健康支援,2021などで発表しました(筆頭著者:山中)

※本リーフレットでは、便宜上「高校生」という表現を用いていますが、年齢区分としてはおおむね15~17歳の生徒を指します。



家庭や職場で役割をもつ若者に

子どもの頃の「よく動く習慣」を日々の生活で続けていこう

若年成人期
(18~29歳)

就学中に身につけた「よく動く生活」を、無理なく続けられる環境を整えましょう。

おすすめ

①ウォーキングやダンスを続けよう



②仕事や家事も大事な動く時間です



③家族や仲間・支援者と一緒に楽しもう



解説

学校卒業後の生活環境は、大きく変わります。

座っている時間が長い仕事もあれば、立ったり歩いたりする時間が多い仕事もあります。通勤方法も、電車やバスを使って歩く時間が長い場合もあれば、送迎であまり歩かない場合もあります。

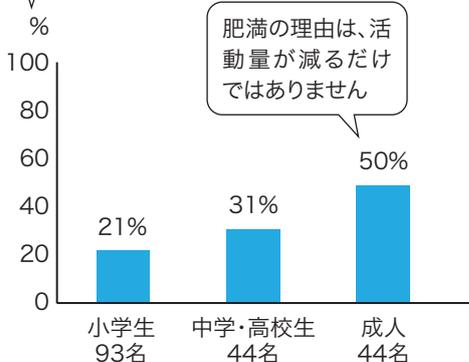
まずは、どのような生活リズムや職場環境なのかを、家族や支援者と一緒に確認してみましょう。その中で、無理なく体を動かせる場面を見つけていくことが大切です。

社会に出ると、関わる人の幅も広がります。職場の人や、これまで続けてきたダンスや水泳などの仲間とも話し合いながら、できることを続けていきましょう。

研究でわかったこと

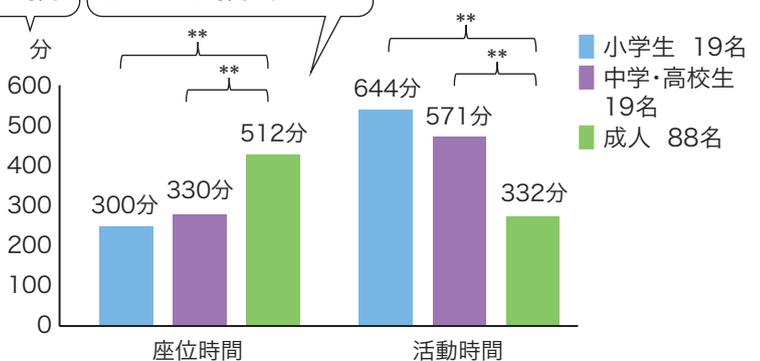
大人になるにつれ肥満が多くなる

調査対象者のうち肥満の人の割合



学校を卒業すると活動が減る

座っている時間が長いです



ダウン症のある小学生、中学・高校生に加え、卒業後の若者についても調査を行いました。これらの結果を整理すると、年齢が上がるにつれ肥満だけでなく、日常生活での活動量が少なくなることが課題としてみえてきました。

**はグループ間に有意な差がみられたことを示しています。Heliyon,2020&2024, 日本健康支援,2021などで発表しました(筆頭著者:山中)



いつまでも元気な大人でいるために 機能を維持するための+10とブレイク30

成人期以降
(30歳~)

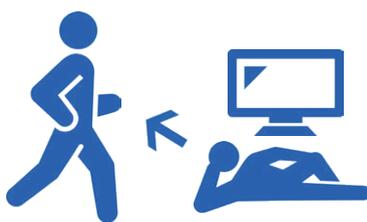
座りがちな時間を減らすことが大切です。お母さん、お父さんも一緒に動きましょう。

おすすめ

①いつもの生活にもう10分、
動いている時間をプラスしよう



②30分座っていたら
一度立ち上がろう



③座りっぱなしを防ぐのに、
スマートフォンやスマートウォッチ
などを使ってみよう



解説

座りっぱなしの時間が長く続くと、健康リスクが高まることがわかっています。

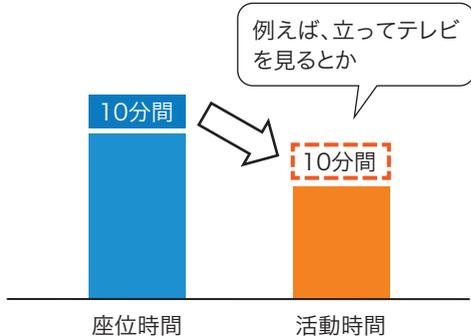
座りがちな行動とは、座ったり寝転んだ姿勢で行う活動を指します。例えば、デスクワークや読書、座った姿勢でのおしゃべり、寝転んでテレビやスマートフォンを見ることなどです。なお、睡眠は含まれません。

座る時間が長くなってきたら、その時間をブレイクする(区切る)ために、動きをはさみましょう。立ち上がる、歩く、ストレッチをするなど、短時間でも体を動かすことが大切です。

年齢を重ねると、誰もが体や心の機能が少しずつ低下していきます。身体活動に加えて、バランスのよい食事や人とのつながりを大切にすることは、健康を保つ力になります。

研究でわかったこと

10分間座っている時間を別の行動に
置き換えるといいかもしれない



身体活動の強度を表すメッツ値
でみると、日常の生活活動は、
強度が高いことがわかります

簡易メッツ表

メッツ値	運動(例)	生活活動(例)
2	ストレッチ	ゆっくり歩く、料理
3	ヨガ、ボーリング	歩く、掃除機、風呂掃除
4	ラジオ体操、卓球、ゴルフ	自転車、動物と遊ぶ、速歩
5	テニス、ウォーキング	農作業、階段登り
6	ジョギング、水泳、筋トレ	床磨き、子どもと遊ぶ
7	サッカー、エアロビクス	雪かき
8	バスケットボール、ラグビー	重い荷物の運搬

学校卒業後のダウン症候群のある方を対象とした調査では、座っている時間のうち10分を体を動かす活動に置き換えることが、体格と関連する可能性が示唆されました。今より10分多く体を動かすことは、健康づくりの視点からも意義のある取り組みと考えられます。Heliyon, 2024で発表しました(筆頭著者:山中)

準備とメンテナンス

安全のために気をつけて欲しいこと



体を動かすことには多くのメリットがありますが、無理をするとけがの原因になります。安全に続けるために、「きつい」と感じる動きは避け、体調にあわせて行いましょう。

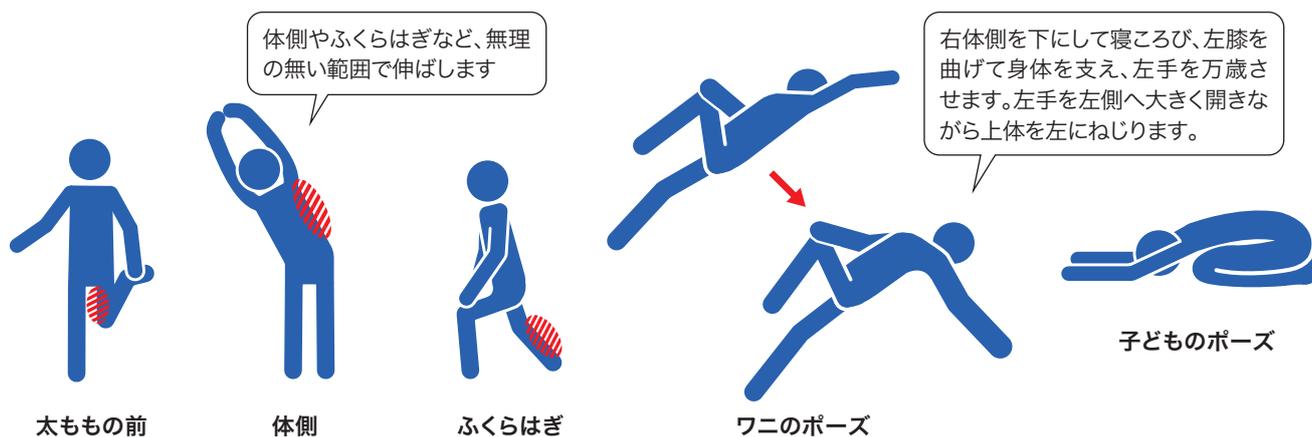
体を動かす前の準備

体を動かす前には、準備体操が大切です。朝起きて足の指をほぐす、足首を回す、屈伸をする、肩や首をまわすなど、関節を動かしたり、ストレッチすると体が動きやすくなります。



体を動かした後のメンテナンス

ウォーキングやダンスなどのあとは、ゆっくり、ていねいに、使った筋肉を伸ばしましょう。家族と一緒にヨガや、寝る前のストレッチに取り組むのもおすすめです。



参考『はじめてとりくむ身体活動支援ver.2』宮地元彦編、医歯薬出版、2025

本リーフレットは科学研究費助成事業、笹川スポーツ財団研究助成および公益信託仲谷鈴代記念栄養改善活動振興基金の助成を受けて実施した研究成果に基づき、長野県立大学公募型裁量経費事業等(学長裁量経費分)の助成を受けて作成したものです(研究代表者:稲山)。これまでの研究にご協力いただきました全ての方に感謝いたします。

[研究班メンバー]稲山 貴代:長野県立大学 教授、博士(スポーツ医学)、大河原 一憲:電気通信大学 教授、博士(スポーツ医学)、小島 道生:筑波大学 教授、博士(教育学)、山中 恵里香:東京学芸大学 非常勤講師、博士(健康科学)。
[協力大学院生]中田 翼(電気通信大学大学院)、高島朋子(長野県立大学大学院)