





② 家庭にすることが多い主婦 B さんの場合

	活動内容					運動	生活活動	合計
月	 買い物	 床そうじ	 床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
火	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ	 エアロビクス	 エアロビクス	 エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	 買い物	 床そうじ	 床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
木	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	 買い物	 エアロビクス	 エアロビクス	 エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
日	 庭仕事	 庭仕事				0Ex	2Ex	2Ex
合計						6Ex	15Ex	21Ex

B さんの 1 週間の身体活動

- 運動
エアロビクス (30分) : 1回 3Ex
週 2回
- 生活活動
買い物の往復 (20分) : 1回 1Ex
週 3回
子供と活発に遊ぶ (30分) : 1回 2Ex
週 3回
庭仕事 (40分) : 1回 2Ex
週 1回
床そうじ (40分) : 1回 2Ex
週 2回

〔評価&目標〕 目標の 23 エクササイズ の身体活動には 2 エクササイズ 足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標より低いことがわかりました。B さんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月	 買い物	 床そうじ	 床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
火	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ	 エアロビクス	 エアロビクス	 エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	 買い物	 床そうじ	 床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
木	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	 買い物	 エアロビクス	 エアロビクス	 エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	 子供と遊ぶ	 子供と遊ぶ	 筋力向上			1Ex	2Ex	3Ex
日	 庭仕事	 庭仕事	 筋力向上			1Ex	2Ex	3Ex
合計						8Ex	15Ex	23Ex

B さんが追加した身体活動

- 運動
筋力トレーニング (20分) : 1回 1Ex
週 2回

〔結果〕 B さんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングを取り入れて筋力も目標に達成するように取り組むつもりです。