あと少し

健康づくりの道も一歩から からだを動かしてみませんか？

監修
筑波大学体育系大学院
人間総合科学研究科 教授
田中 喜代次

習慣的に運動をすることで、**循環器疾患、がん、ロコモ、うつ、認知症といった様々な病気の発症リスクを減らす**ことができます。とはいえ、分かっていても実際に運動に取り組むとなるとまた難しいのも事実です。ならば運動のハードルを少し下げて、小さな行動から変えていってみてはいかがでしょうか。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、健康づくりの目標として「＋10（プラス・テン）：今より10分多くからだを動かすこと」を推奨しています。これは10分続けて何かをするという意味ではありません。例えば、1日の中で5分を2回など、細切れでも構わないので身体活動量を少しずつでも増やすことが目標です。そう思って普段の生活を振り返ってみてください。意外とからだを動かす機会がありませんか？

からだを動かすと、脳内神経伝達物質の働きが整えられます。リラックス効果や快眠にもつながるなど、からだだけでなくココロの健康にも効果的な＋10。健康寿命を延ばすためにも、今より少し多くからだを動かすことにチャレンジしてみましょう。

こんなところで＋10（プラス・テン）に挑戦！

まずは積極的に外出を

家に引きこもりがちになると、からだだけでなく精神的にもマイナスの影響が及んでしまいます。健康寿命を延ばす秘訣は、日常生活のあらゆる機会で積極的に外出すること。「歩こう会」やゲートボール等のサークル、ボランティアなどに参加してみるのもいいでしょう。

10分はウォーキングで
約1,000歩にあたります

ウォーキングを楽

ウォーキングは、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。生活の中で歩く機会を増やしてみたり、旅行先の自然の中を歩いてみたりと楽しみ方は自分次第。運動量が調整しやすくケガのリスクが低いため、これまで運動習慣がない方に最適です。日々継続していくことで、心肺機能が高まり血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力がアップする、認知症予防につながるなど健康寿命を延ばすさまざまなメリットがいっぱいです。

外に出かけやすい今の時期こそ、ウォーキングを楽しんでみませんか？

ウォーキングを長く続けるためのコツ

- 歩数計で数字を記録する
- 家族や仲間と一緒に歩く
- 毎日のウォーキングを義務にしない
- はじめは10分程度から、慣れたら徐々に時間を増やす
- 「○○の写真を撮る」など、他の目的と関連づける
- 歩いたあとはストレッチ
- 痛みがある時や体調がすぐれない時は無理をしない

厚生労働省の研究によると

+10でこんな効果が期待できます。

- 死亡のリスクを2.8%抑制
- がん発症を3.2%抑制
- 生活習慣病発症を3.6%抑制
- ロコモ・認知症の発症を8.8%抑制

■+10で目指す身体活動の目標

年齢	目標
65歳以上	●今より少しでも多く、からだを動かす（毎日合計10～60分※1の範囲を目安に） ●運動習慣※2をもつようにする ●横になったり座ったままでいる状態をなるべく少なくする
64歳以下	●今より少しでも多く、からだを動かす（普通歩行と同等以上の強度で、毎日合計10～90分※1の範囲を目安に） ●運動習慣※2をもつようにする

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013（概要）」を改変。
※1 身体活動によって実践時間は異なるので、数値に幅を持たせています。
※2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上おこなっていること。