

こんな方法でムリなく+10分

CHALLENGE プラス・テン 今日からはじめる +10

10分多く歩こう

日本人の平均歩数は、男性7,099歩、女性6,249歩。国民健康づくり運動である第2次「健康日本21」の目標値は男性9,000歩、女性8,500歩(20〜64歳)ですから、もう少し歩数を増やしたいところです。ぶだんの生活に少し工夫をして、まずはいつもより10分多く歩いてみませんか？

<p>●バスや電車はひとつ手前で降り、ひとつ先から乗る</p> 	<p>●エレベーターではなく階段を利用する</p> 	<p>●用件があるときは自分で出向く</p> 
<p>●昼休みは少し遠くのお店でランチをとる</p> 	<p>●帰宅後や休日に家族で近所を散歩する</p> 	<p>●買ったものは車を使わず徒歩で行く</p> 



+10(プラス・テン)で、アクティブに!

厚生労働省は、健康寿命をのばすために、今より10分多く、毎日からだを動かす(+10)ことを推奨しています。

からだ年齢 -10歳

3か条 ロコモ編

- 40歳代も無関係ではない! 早めの予防が肝心
- ひざや腰を傷めず、筋力を高めることが必要
- ロコトレとさまざまな運動で、からだを動かす習慣づくり

現在、日本の平均寿命は男性80.50歳、女性86.83歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

ロコトレで、からだ年齢-10歳

肥満はひざや腰に負担がかかり、ロコモの危険性が高まります。太り気味の方はあわせて減量することをおすすめします。

片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の足を少し浮かせる



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

スクワット

深呼吸するペースで5〜6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

足の裏に体重がかかるのを意識する



□治療中の病気やケガがある場合は、医師に相談してから行ってください。
□無理せず自分のペースで行ってください。□食事の直後は避けてください。

CHALLENGE -10

めざせ! からだ年齢 -10歳

「ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)」ということばを知っていますか? 運動器*の機能が衰えて、介護が必要になったり寝たきりになるリスクが高い状態のことです。寝たきりの大きな原因として問題になっています。運動器の変化は40歳代からはじまっています。ロコモ予防のトレーニング「ロコトレ」やその他の運動で、関節や筋肉をしっかりと保ちましょう。

*骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など、運動に関わる器官や組織の総称。これらが連携してからだが動きます。