

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 少しの意識が健康への第一歩

## 「+10(プラステン)」で今より10分多く体を動かそう!

厚生労働省は、健康づくりのために1日10分多く体を動かす「+10(プラステン)」を勧めています。「+10」によって、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4パーセント、ロコモ※・認知症の発症を8.8パーセントも低下させることができるそうです。さらに、2~3か月継続で血圧を下げることができ、1年間の継続で1.5~2.0キログラムのダイエット効果も期待できます。体を動かすことは、気分障害の予防・解消になり、コロナ疲れの解消にも有効です。まずはいつもより10分多く体を動かすことを心掛けてみましょう。

※ロコモ…ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称。骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。

### ●日常生活で体を動かしてみましよう!

あなたが体を動かせそうなのは、いつ、どんな時ですか。ご自身の生活や環境を振り返って、動く機会を見つけてみましょう。

- 例) ▽歯磨きをしながらかかとを上げ下げする
- ▽テレビを見ながら足踏みをする
- ▽トイレで座る時にゆっくり座ってゆっくり立つ

### 動画の解説を聞きながら、体を動かしてみませんか?



厚生労働省が、筋肉体操などメディアなどで活躍中の谷本道哉さん(近畿大学生物理工学准教授)と考案した「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」(下QRコードよりアクセス可)。体操のほか、筋トレ、キックボクシングなどの動画がご覧いただけます。それぞれ3分間程度で手軽に行える運動を紹介していますので、自分に合ったものを組み合わせて、在宅勤務や家事の合間にトライしてみませんか。



(参考)▽スマートライフプロジェクト健康イベント&コンテンツ身体活動・運動 ▽日本整形外科学会公式ロコモティブ予防啓発サイト ロコモONLINE

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」

## キャベツとワカメのサラダ



#### 【材料(3人分)】

- キャベツ…200g
- 乾燥ワカメ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩昆布…小さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- ごま油…小さじ2
- 酢…小さじ1/2~1
- いりごま…適量

#### 【作り方】

- ①キャベツを小さめにちぎる。
- ②耐熱皿にキャベツをのせ、ふんわりラップをしたら、600Wの電子レンジで3分半程度温める。
- ③キャベツがしんなりしたら、残りの材料を加えてよく混ぜる。
- ④少し時間を置いて、ワカメがキャベツの水分を吸ったら出来上がり♪

☆キャベツとワカメは、水切り不要です!  
☆ビタミンCとミネラルが豊富です♪