

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



今より10分多く体を動かそう! +10 (プラステン)

●「+10」が健康への第一歩

今より10分多く、元気に体を動かすことで、健康寿命を伸ばせることをご存じですか。

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)」を推奨しています。+10によって、死亡のリスクを2.8パーセント、生活習慣病発症を3.6パーセント、ガン発症を3.2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。+10を1年間継続すると、1.5～2.0キログラムのダイエット効果も期待できます。



今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。まずは10分、いつもよりも多く体を動かすことを心掛けてみましょう。

※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。

●毎日少しずつでも効果が得られます

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、10分間を一度に行わなくても大丈夫です。10分を5分×2回にする、1分×10回にするなど、自分のできる範囲で体を動かしてみませんか。

身の回りを探してみると、体を動かす機会はあちこちにあります。歯磨きの間にスクワット、信号待ちでふくらはぎのストレッチ、足踏みしながらTVを見るなど、どれも立派な運動です。

ご自身の生活や環境を振り返り、体を動かす機会を見つけてみましょう。

●新連載がスタート!

「みんなで健活!!」と一緒に連載する、「頑張らない! ムリせずゆっくりちょこっと運動」コーナーでは、わざわざ時間を作らなくても、いつもの行動を置き換え、プラスαして活動量を増やせるコツを紹介します。今回は、デスクでできるちょこっと運動を取り上げます。健康寿命を伸ばすために、無理なく身体を動かしましょう。



頑張らない! ムリせずゆっくりちょこっと運動

「デスクでちょこっと運動」

※体調が悪いときは無理をせず、休むことも大切です。体に痛みのある方や持病のある方は医師にご相談ください。

呼吸は止めずに
行いましょう! /

①座ったまま足踏み

椅子に浅く腰掛け、お腹を意識して足を交互に上げ下げします。できるだけゆっくりと時間をかけてやってみましょう。



②体側のストレッチ

電話をするときには、電話から離れた方の手で受話器を取りましょう。体の側面を伸ばすことで、腰痛や肩こりの改善・予防につながります。

デスクワーク中に体を動かすコツ

席から少し離れたトイレを使うなど、1時間に1回は立ち上がる用事を作り、座り続ける時間を減らしましょう。仕事にひと区切りついたら、肩を大きく回すとリフレッシュできますよ。



体側の伸びを感じましょう!

健康増進課 古川課長