

プラステンで

健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かす事で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか？

「健康寿命」とは

健康21では健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

「ロコモIIロコモティブシンドローム」とは

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

実施したメタ解析では、+10によって「死亡のリスクを28%」「生活

習慣病発症を36%」「がん発症を32%」「ロコモ・認知症の発症を

88%」低下させることが可能であることが示唆されています。

厚生労働省 ホームページより

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう

いつ? どこで?

1日の生活リズムの中でどのタイミングで何ができそうかを考えてみましょう

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩。+10から始めましょう



まずは少しの変化から。ながらストレッチや、普段使う道を少しだけ遠回りしてみるのもよいですね

3 達成する!

目標は1日60分、元気に身体を動かすこと。高齢の方は1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳~64歳

運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

65歳以上

顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きますね

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが増します。



家の近くの公園や、運動施設を見つけて利用しましょう。人とのつながりが原動力にもなります。

安全のために

- 誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やつながるので、注意が必要です。
- からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう。