

健康一口メモ

～プラス10分 体を動かそう～

運動は体にもこころにも良いことはわかっているけど、「忙しいから運動は無理」、「準備するのが面倒・・・」などと言い訳していませんか？

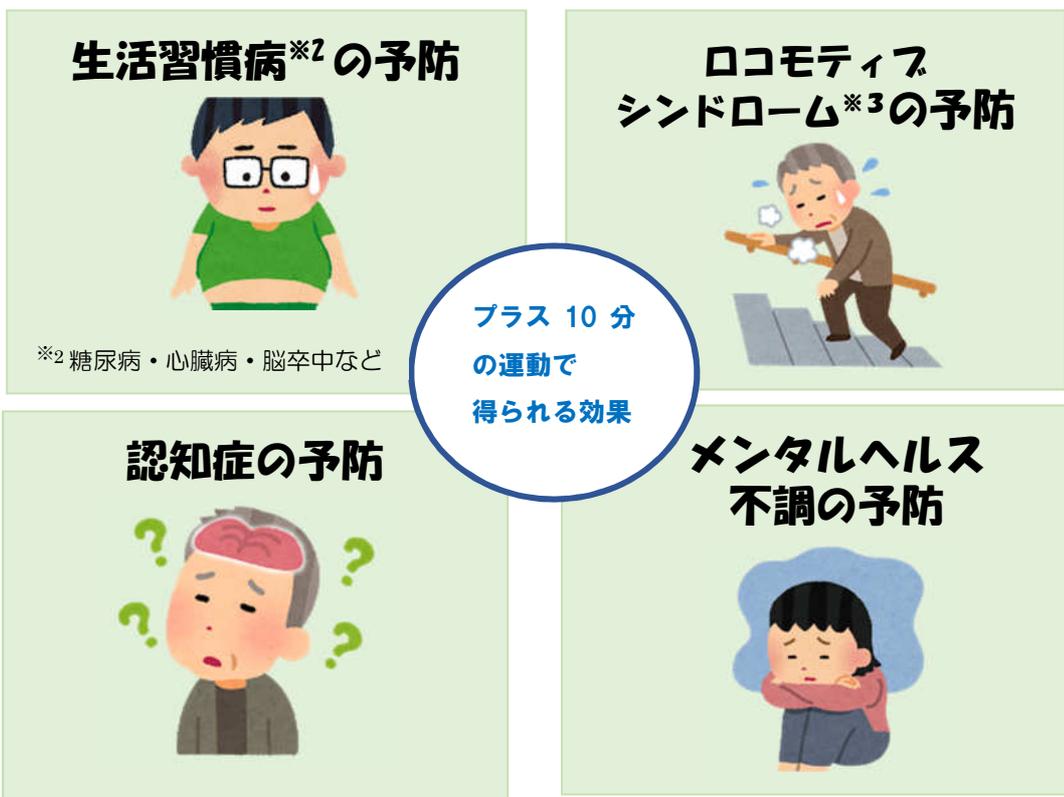
日常生活にプラス10分体を動かすことで健康寿命^{※1}が延びるといわれています。

春の陽気に誘われ、外へ飛び出してプラス10分体を動かしてみませんか。

※1 健康寿命とは、人の寿命において「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」。

1. プラス10分の運動効果

次のように病気だけでなくメンタルヘルス不調の予防など、様々な効果が期待できます。



※2 糖尿病・心臓病・脳卒中など

※3 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を指します。

例えば…

体重 70kg 男性

毎日早歩き 10分すると

1年で1.8kg減らす

効果あり！

10分で35kcal消費するため、1年で12,775kcal消費。1kg=7,000kcalとすると1.8kg。

厚生労働省の研究から、

死亡 2.8%

がん発症 3.6%

ロコモティブシンドローム 3.2%

認知症 8.8%

リスクを減らすとわかりました。

2. 健康のための「身体活動」と「運動」の目標

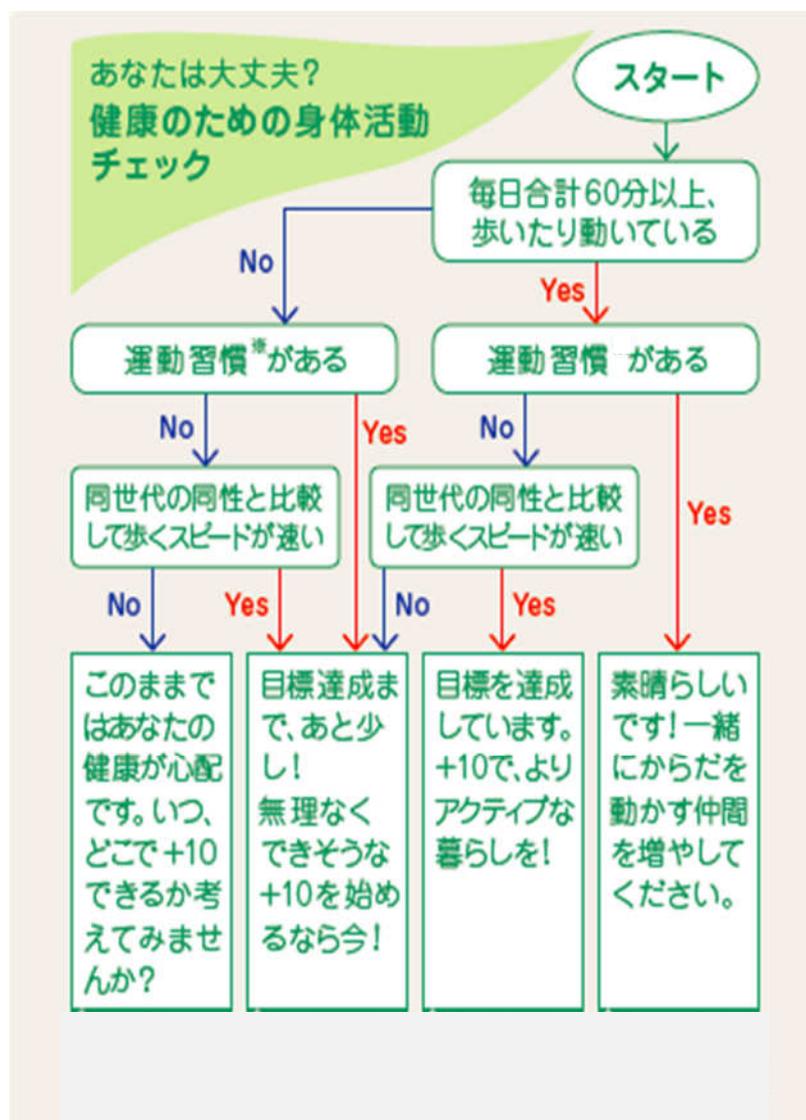
年齢別に「身体活動」と「運動」の目標が定められています（健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省より）。健康のために体を動かす際の目安にしましょう。

	身体活動（生活活動・運動）		運動	
18歳 ～64歳	今より少し でも増やす （例えば 10分多く 歩く）	歩行以上の強度の身体 活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を毎週60分	運動習慣※4 を持つよう にする
65歳以上		強度を問わず、身体活動 を毎日40分	—	

※4 運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続しているもの

3. 健康のための身体活動チェック

あなたは日頃どのくらい体を動かしていますか？



4. やってみようプラス10分生活

40代男性 健康太郎さんの
プラス10分生活

週2回ジムで30分
運動します。休日は
近所をウォーキング



いつもより**5分早起き**
で、**ストレッチ**。

駐車場から会社までを**早足**
で歩きます。

午後は眠気防止を兼ねて
体を動かす仕事を
進んで引き受けます。

食事を外でとる時、ちょっと遠回りで**5分**
多く歩きます。もちろん早足で！

今の生活に**プラス10分多く体を動かす**には、**どんなことができるか考えてみましょう！**

プラス10分のヒント

- ★ ちょっとした待ち時間や空き時間を活用しよう
- ★ 何かをしながらの運動を取り入れよう
- ★ こまめに体を動かして、トータルで運動量を増やそう
- ★ わざわざどこかにでかけなくても、場所をとらずにできる運動を覚えよう

5. いつでもどこでも、プラス 10 分！

○まずは歩く！



買い物しながら、
ウォーキング。

一番手軽にプラス 10 分多く動く方法は、歩くこと。
歩幅を広く、サッサと歩くことを意識しましょう。

○ストレッチで血行を良くする！



デスクワークしながら、
ストレッチ。

パソコン作業などデスクワークの合間に腕・肩・首・腰・背中
のストレッチをしましょう。20~30 秒、ゆっくり伸ばします。

○家事はエクササイズチャンス！



床掃除しながら、
二の腕シェイプアップ。

家事のときに、体を大きく動かすことを意識してみましょう。
床や窓を拭く動作は肩を大きく動かすことができます。
家事は立ったり座ったりと体を動かす動作を繰り返すため、運動量
も多くなります。

○子どもと遊んでプラス 10 分！



子どもを抱っこしながら、
スクワット。

小さな子どもがいる人は、子どもを抱っこしながら歩くだけでも活動
量が増えます。
お休みの日は子どもと一緒に自転車に乗る、キャッチボールをする等、
思いっきり遊んでプラス 10 分を目指しましょう。

参考) <http://www.smartlife.go.jp/> スマートライフプロジェクト
「ながらエクササイズははじめませんか」