

## ティス・エイジ





アクティブ・エイジングとは、歳を重ねても日々の充実感や満足度を高めるため、 健康で仕事や地域の活動に参加したり、必要な時にさまざまなケアや保障を受けら れるように備えることです。

普段から積極的にからだを動かすことで、生活習慣病や心臓病、脳血管疾患、うつ、 認知症になるリスクを下げてアクティブ・エイジングにも繋がります。

日ごろの身体活動を見直して、老後も元気でいられるように、今から自分への健康 投資をはじめませんか。

## プラス・テン ・+10 で、からだの健康を守りましょう ~

今より10分多くからだを動かす(+10)だけで、健康寿命※をのばせます。 あなたも+10で、健康を手に入れましょう。

※健康寿命…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



STEP

・いつもよりプラス10分、からだを多く動かす習慣をつける



STEP 2

・内臓脂肪が燃焼して、基礎代謝があがる



STEP

・腹囲と体重が減少する



STEP

2~3ヶ月の継続で血圧が1.5mmHg減少する



STEP 5

・脂質異常や高血糖などの数値も改善する



健診結果 改善

> 生活習慣病 予防

がん・認知症

リスク低下

<安全のために>

- ✓からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう。
- ✓ 体調や天候が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- ✓病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談をしましょう。



ほけんし☆なう。Vol.55

## ~身体活動についてチェックしてみましょう~ スタート NO 毎日合計60分以上、 歩いたり動いている YES, ※1回30分以上の軽く汗をかく運動を 運動習慣※がある 運動習慣※がある 週2日以上、1年以上続けて行っている YES J, NO YES 同世代の同性と比較して 同世代の同性と比較して 歩くスピードが速い 歩くスピードが速い NO YES YES NO このままではあなたの 目標まであと少し! 目標達成しています。 素晴らしいです! 健康が心配です。 +10で、よりアク 無理なくできそうな 一緒にからだを いつ、どこで+10でき +10を始めるなら今! ティブな暮らしを! 動かす仲間を るか考えていませんか。 増やしてください。 厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー ~日常のさまざまな「ながら運動」~ 運動する時間がとれなくても、日常生活の動作にちょっとした工夫を。 ○○しながら運動で、+10を始めるきっかけをつくりましょう。 歩幅はいつもより、 プラス10cmを意識! 洗濯を干しながら ごみ出ししながら 通勤しながら 歯みがきしながら 背伸びの運動 ダンベル運動 大股&早歩き運動 スクワット運動 テレビを観ながら 仕事をしながら 吊革に掴まりながら 布団に横になりながら 体幹鍛え運動 水平ひざ上げ運動 かかとの上げ下げ運動 全身ストレッチ運動

ながら運動を取り入れるコツ

「いつ?」「どこで?」 その1:生活環境の振り返り

身の回りのからだを動かす機会や環境を振り返ってみましょう。

「座る・立つ・歩く」時の姿勢を意識しましょう。 その2:姿勢を正しく お腹をへこませて、背筋を伸ばす姿勢がポイント。

1日のなかで、こまめに分けて、気長に行うことが その3:疲れるまで頑張らない 継続のカギ。

ほけんし☆なう。Vol.55