アクティブ・エイジング ～運動のススメ～

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。

～ ＋10（プラス・テン）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 1**　・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 3**　・腹囲と体重が減少する
- **STEP 4**　・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

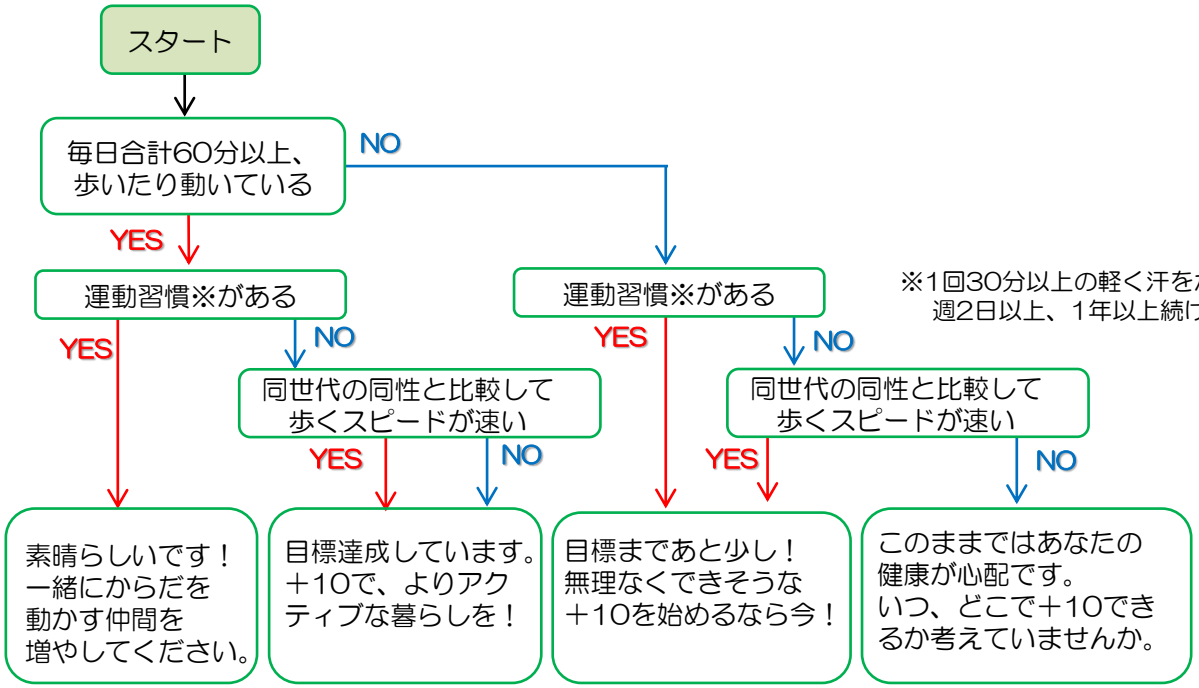
生活習慣病予防

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。

～身体活動についてチェックしてみましょう～



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

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

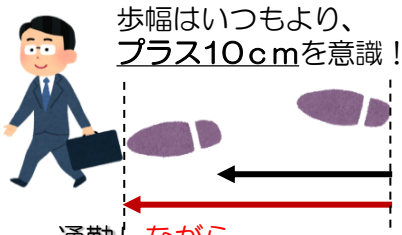
～日常のさまざまな「ながら運動」～

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。
〇〇しながら運動で、＋１０を始めるきっかけをつくりましょう。

歯みがきしながら
スクワット運動

ごみ出ししながら
ダンベル運動

洗濯を干しながら
背伸びの運動



通勤しながら
大股＆早歩き運動

吊革に掴まりながら
かかとの上げ下げ運動

仕事をしながら
水平ひざ上げ運動

テレビを観ながら
体幹鍛え運動

布団に横になりながら
全身ストレッチ運動

ながら運動を取り入れるコツ

その1：生活環境の振り返り → 「いつ？」「どこで？」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。

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

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