

クリニックレポート

今月の話題: +10 (プラステン) 運動

～今よりも 10 分多く動くことから始めてみましょう～

毎日まとまった時間をとって運動することは難しいかもしれませんが、今よりも「10 分多く」運動や身体活動を行うことによって健康寿命を伸ばすことができるとされています。

また、「死亡のリスクを 2.8%」「生活習慣病発症を 3.6%」「がん発症を 3.2%」「ロコモティブシンドローム・認知症の発症を 8.8%」低下させることが可能なことが、示唆されています。

減量効果としても、+10 を 1 年間継続することで 1.0～2.0 kg 減量の効果が期待できます。

始める!

生活活動

休日

ウィンドウショッピングや公園などの外出



通勤

車通勤から自転車通勤へ、電車では座らないなど



日常

階段利用や掃除など



今よりも少しでも長く、元気に身体を動かすことが健康への第一歩です

運動

筋トレ

腹筋や腕立て伏せ、踵上げなど



ストレッチ

ながらストレッチやヨガなど



ウォーキング

10分で約1,000歩、歩幅を広く、早歩きを意識など



運動不足によるあらゆる健康被害について

運動不足になると消費エネルギーと摂取エネルギーがアンバランスになっていきます。この状態が続くと、体重が増え「肥満」になります。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が進み、**狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患**などの病気に罹り、死に至る可能性のある病気につながります。

気づく!

身体を動かす機会や環境を、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう!



達成する!

～ 1 日の合計目標～

18～64歳以下の方: **60分**

65歳以上の方: **40分**

体力アップを目指しましょう!!



筋トレやウォーキング等の運動が組み込まれると効果的です!

つながる!

一人でも多くの仲間や家族と+10を共有しましょう!
一緒に行うことで、楽しさや喜びが増します。



★まずはウォーキングから挑戦してみましょう!

ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。運動習慣のない人や苦手な人は、まずは歩くことから始めてみましょう!

～正しい足のつき方～

①かかとからつく②小指の付け根
③親指の付け根④親指の腹の順番を意識して最後は蹴るように指を使いましょう!



あごは引いて、目線はまっすぐ

お腹に力を入れるよう意識

胸を張って背筋を伸ばす

腕は大きく前後に振る

歩幅はやや大きめに

