



時の流れに

身をまかせつつ運動♪ プラス・テン

「健康寿命」をご存じですか？

「健康寿命」とは、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です。つまり元気で長生きするためには、健康寿命をのばすことが大切になります。健康寿命をのばす対策として厚生労働省は健康づくりのための身体活動指針「アクティブガイド」を公表しています。今月はアクティブガイドを紹介しながら、皆さんが普段の生活ですぐに実践することのできる運動を具体的にお伝えします。栄養バランスの良い食事と適度な運動を合わせて健康を維持しましょう。

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



アクティブガイドでは
普段の生活に **10分**の運動を
プラスすることを勧めています。

ココカラ+10分 (プラス・テン)

一日の時の流れの中で
どこでプラス・テンができるでしょうか？
具体的な増やし方を次に紹介します。

—安全のために—

誤ったやり方で体を動かすと
思わぬ事故やけがに繋がるので、
注意しましょう。

- 体を動かす時間は
少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みがある場合は、
医師や健康運動指導士などの
専門家に相談を。
☑ チェックをしてから
運動しましょう!

プラス・テン

毎日の生活に「+10」をしていきましょう!

- 階段ではももの筋肉を意識して
- テレビを見る時や寝る前、すきま時間にストレッチ
- いつもより遠くのスーパーまで買い物へ
- スーパーではカートを使わずお買いもの
- まとめ買いせず毎日買い物に出るとその分運動になりますよ
- 近所の公園、ウォーキングロードをフル活用
- 掃除、洗濯キビキビ動くと家事がエクササイズに早変わり
- 休日は家族や友人と外出を楽しむ
- 歩くとき、歩幅広めを意識して
- 車で外出したときはあえて遠くに止め、その分歩くと運動に
- テレビのCMの度に立ち上がってその場で足踏み。CMの音楽に合わせても楽しいですね。
- 椅子に座る時は背もたれを使わず姿勢を正して。立ち上がる時は勢いをつけずに足の力で。
- お茶が飲みたくなった時など、人に頼まずに自分で積極的に動くようにしましょう
- 電車やバスではひとつ前の駅で降りて歩いてみては？
- いつものラジオ体操をゆっくりした動作でやってみましょう
動作中に力を抜くことなく力を入れっぱなしの状態で行うことがポイントです
- 水を入れたペットボトルなどで少し負荷をかけることができます
下に示した体操の③④⑤⑥をペットボトルを持って行っても良いですね
実践できそうなものはありますか？今より10分でも体を動かすことが健康に繋がります!

仲間を見つけて
一緒に楽しむと
良いですよ

無理せず
できるものがあれば
取り入れてみてください

☆簡単な体操をご紹介します☆

軽い体操 ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。



- ポイント**
- ①20~30秒程度かけてゆっくり伸ばす
 - ②痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう
 - ③呼吸は止めない
 - ④筋肉が延びている感覚を意識しましょう
 - ⑤反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう

野菜と豚肉の卵とじ丼

- ・材料 (2人分)
- 人参 1/3本
 - 玉ねぎ 中1/2個
 - ねぎ 10cm程度
 - 卵 2個
 - 豚こま切れ肉 150g
 - だし 400ml
 - 酒 大さじ1
 - ごはん 300g (2人分)
 - 海苔 八つ切り4枚

・作り方

1. 人参を乱切りに、玉ねぎをくし形に切る。ねぎは斜めに切り、卵は溶いておく。
2. フランパンにだしを入れて1の野菜を入れて加熱する。柔らかくなれば豚肉、酒を入れる。
3. 溶き卵を全体にかけ、蓋をし、加熱。
4. ごはんの上に3を盛り、海苔を千切つてのせたら完成!



☆お好みの野菜やきのこを入れてアレンジしてください