

# 普段の運動量を増やして健康寿命をのばしましょう！



厚生労働省の「アクティブガイド」では、メタボや生活習慣病などを予防するために、1日合計60分、元気にからだを動かすことを推奨しています(18歳～64歳の方)。普段の身体活動量を増やして、より健康なからだを目指しましょう！

参考：厚生労働省「アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～」

## まずは今より「10分多く」から！

今より10分多く(+10：プラス・テン) 毎日からだを動かすだけで、健康寿命\*1をのばす効果が期待できます。メタボだけでなく、将来的な要介護状態を招くロコモ\*2や認知症を予防するためにも、+10することから始めませんか？

※1「健康寿命」とは？

健康日本21(第二次)では、「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」としています。

※2 ロコモ = 「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ています。

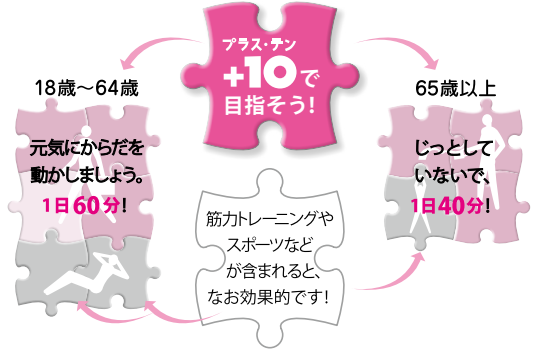
## 目標は1日合計60分！

毎日からだを動かせば、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。+10で、目標達成を目指しましょう。

### +10の積み重ねで目指そう

18歳～64歳の方 → 1日合計60分、元気にからだを動かす

65歳以上の方 → じっとしている時間を減らして、1日合計40分、からだを動かす



## 毎日をアクティブに暮らすために こうすれば +10

### 地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。



### 職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。



### 人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市区町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。



次ページでも「+10」にピッタリな運動を紹介しています

# ロコモを防ぐ「ながら運動」 バランス能力を高めよう！

**\*ロコモとは**  
ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、運動器（骨や関節、筋肉など）の機能が衰えて、介護が必要になったり、寝たきりになったりすること、また、そのリスクが高い状態のことです。

バランス能力の低下は、ロコモを引き起こし、転倒のリスクを高める大きな原因の1つです。  
自宅や職場、通勤時などに、何かをしながら取り組める「ながら運動」で、バランス能力を高めるトレーニングをご紹介します。

## Exercise 1 自宅・職場で

### その場 ひざポンウォーク

立ってその場でひざを上げ下げする運動です。

バランス能力を鍛えて転倒予防につながるほか、脂肪燃焼の効果もあります。着地は力まず、コントロールしながら下ろすのがポイントです。

1秒に1歩のペースで60秒／  
1日2回

1

両足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、お腹をへこませる。この状態から左右交互にひざを上げる。ひざを上げたときに手で軽くタッチすると、リズムカルになってやりやすい。



2

さらにひざを高く上げて同様に行く。余裕があれば、上体をねじり、右手で左ひざを、左手で右ひざをタッチする発展形にチャレンジ。



## Exercise 2 通勤中に

### つり革 つま先立ち運動

通勤電車の中で取り組めるトレーニングです。

ふくらはぎを引き締め、冷えやむくみも予防します。

できるだけかかとを高く上げるのがポイントです。

30秒×3回／1日3回

片手でつり革をしっかり握り、あごを引いて背筋を伸ばし、お腹をへこませる。かかとをできるだけ高く上げ、バランスを取りながらつま先立ちをキープする。



### +αの運動

余裕があれば、片足を軽く浮かせて、バランスを取りながら片足でつま先立ちする。



## Exercise 3 自宅で

### キッチン足上げ

キッチンでお皿を洗いながら、また、テレビを見ながらでも取り組みます。

バランス能力が鍛えられ、お尻の引き締め効果もあります。

足首を直角に曲げて足を上げるのがポイントです。

(横上げ・後ろ上げともに)  
左右各10秒×3回／1日2回

### 1 横上げ

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、右足で立つ。左足を4秒かけて真横に45度くらいまで上げて2秒静止、4秒かけて元に戻す。右足も同様に行う。



### 2 後ろ上げ

上体をやや前傾させて右足で立つ。左足を4秒かけて真後ろに45度くらいまで上げて2秒静止、4秒かけて元に戻す。右足も同様に行う。

