



# みんなで進めよう

## 健康日高21

～はじめよう!+10(プラス・テン)の運動習慣～

※プラス・テンは、厚生労働省が推奨する健康づくりのための身体活動指針に基づくものです

みなさん、3月です。まだまだ肌寒い日が続きますが、季節は春です。

気温が上がるにつれ、身体も動きやすくなりますね。

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになる危険を下げるすることができます。毎日の生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。まずは、どんな場面で身体を動かせるのかに“気づき”、できることから“はじめ”、“達成する”喜びを知り、家族や仲間と“つながって”、楽しみながら続けていきましょう。

### 1. 気づく!

からだを動かす機会や環境は、日常生活の中にたくさんあります。

「いつ?」「どこで?」からだをうごかすのか? あなたの1日を振り返ってみましょう。

**朝** 起床後：散歩・ラジオ体操・庭の手入れ・ジョギング

**昼** 工作中・家事：こまめに動く・階段を使う・キビキビと掃除や洗濯・ながら運動をする

休憩中：TVをみながらストレッチ・友人とお出かけ

**夕** 歩いて買い物・散歩・早歩き・歩幅を広くする・階段を使う

**夜** ウォーキング・TVをみながら筋トレなど・お風呂でストレッチ・運動施設に通う



### 2. はじめる!

まずは今より10分多く、からだを動かすことが健康への第一歩。普段の生活の中で、無理なく実践できることから始めてみましょう。

運動初心者の方へのおすすめは、仕事や家事をしながらなど、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」です。

**基本は姿勢を正すことです〈姿勢正し運動〉**

★回数：30秒×5回

- ▶背すじをのぼしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しくつめのスカート、ズボンをはくイメージで、お腹をギュとへこませる。
- ▶お腹をへこませたまま、息をゆっくり吐きながら両手を下げ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然な呼吸で鼻から吸って口から静かに吐きながら、その姿勢を30秒維持する。

## イスに座って筋トレく上体後ろ倒し腹筋：お腹を鍛える

★回数：10秒×3回

- ▶イスに浅く座ってあごを引き、背中を少しだけ丸め、お腹をへこませて力を込める。
- ▶上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止めたところで10秒キープして、ゆっくり元に戻す。

## 〈キッチンその場足の巻き上げウォーク：太もも・おしり、冷え・むくみ予防〉

★回数：1秒1歩のテンポで60秒×2回

- ▶足を肩幅に開き、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。かかとをお尻にポンと当てるようなイメージで、左右交互に素早くひざを後ろに曲げる。
- ▶余裕があれば足を広く開き、支えている側の足に体重をしっかりと乗せて大きく動く。腰はそらないように注意。

## 〈クッション挟み運動：太もも、お腹、O脚・ひざ痛予防〉

★回数：10秒×5回

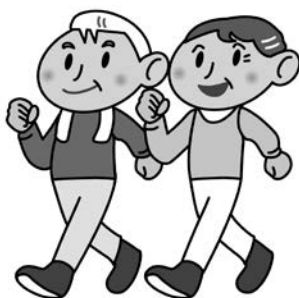
- ▶仰向けに寝て、ひざの間にクッションや枕を挟む。
- ▶そのまま両足を浮かせながら、両側から力を込めて10秒押し合う。

## 〈布団で手足ブラブラ：全身、冷え・むくみ予防、ストレス解消〉

★回数：30秒×2回

- ▶仰向けになり、両手両足を上げる。
- ▶力を抜いて、両手両足をぶらぶらと小刻みに揺らす。

### 3. 達成する！



はじめは10分でさえ面倒と思うかもしれませんが、しかし、意識してしっかり体を動かしていると、元気になり、やる気がでてきます。10分の積み重ねが、体力の維持向上、健康増進に確実に繋がります。

目標は1日合計60分、元気にからだを動かすこと。(65歳以上の人は1日合計40分)

目標を達成し、体力アップを目指しましょう。

### 4. つながる！

1人でも多くの家族や仲間と一緒に“プラス・テン”をつづけましょう。

#### ☆運動を継続させる5つのコツ☆

- (1)生活習慣を無理に変えない
- (2)きつい運動をまとめてしない
- (3)ポジティブな思考を持つ
- (4)ストレスをかけない
- (5)運動仲間を増やす

お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)