

毎日、まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、からだを動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多くからだを動かすことを心がけてみましょう。例えば10分歩くと約1,000歩になります。無理をしない程度に続けましょう。

+10分で目指そう!

《18~64歳の運動の目安》

1日60分以上の身体活動
目安は1日8,000歩以上

週2~3日は筋トレ



《65歳以上の運動の目安》

1日40分以上の身体活動
目安は1日6,000歩以上

週2~3日は筋トレ



座位行動

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク(中断)して少しでもからだを動かす。
目安は30分に1回、3分程度の身体活動が推奨されています。



身体活動(からだを動かす活動)は「運動」と「生活活動」の2種類

身体活動を行うことで、内臓脂肪の減少効果、生活習慣病予防の効果があります。「運動」ができない場合も「生活活動」を増やすことで効果を得ることができます。「運動」と「生活活動」を組み合わせ、自分に合った強度や量で今より少しでも多くからだを動かしましょう。

身体活動(安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作)

<p>運動 (体力の維持・向上を目的) ウォーキングやテニス・バスケなどのスポーツなど</p>	<p>生活活動 (日常生活における労働、家事、通勤、通学など) 買い物、洗濯物を干すなどの家事、階段昇降、農作業など</p>
--	---

生活の中での+10分(プラステン)の具体例

- **運動** ウォーキング、テレビを見ながら筋トレ、休憩中に軽く体操
- **生活活動** 歩いてこどもを送る、階段利用、自転車通勤
- **座位行動の中断** 仕事やテレビの合間に立ち上がり、からだを動かす

与一いきいき体操やラジオ体操にぜひ取り組んでみましょう。
※与一いきいき体操は、自分の体重を使った筋トレが組み込まれており、効果的かつ安全に運動することができます。



《安全のために》

誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、**注意が必要です。**

- ▶ からだを動かす時間は少しずつ増やしていくこと
- ▶ 体調が悪い時は無理をしないこと
- ▶ 病気や痛みのある場合は、医師や理学療法士、健康運動指導士などの専門家に相談すること
- ▶ 帽子を着用し、通気性のよい服装を選び、こまめに水分補給を行い、からだを動かすこと
- ▶ 日中の炎天下の時間は運動を避け、熱中症警戒アラートを参考にからだを動かすこと

