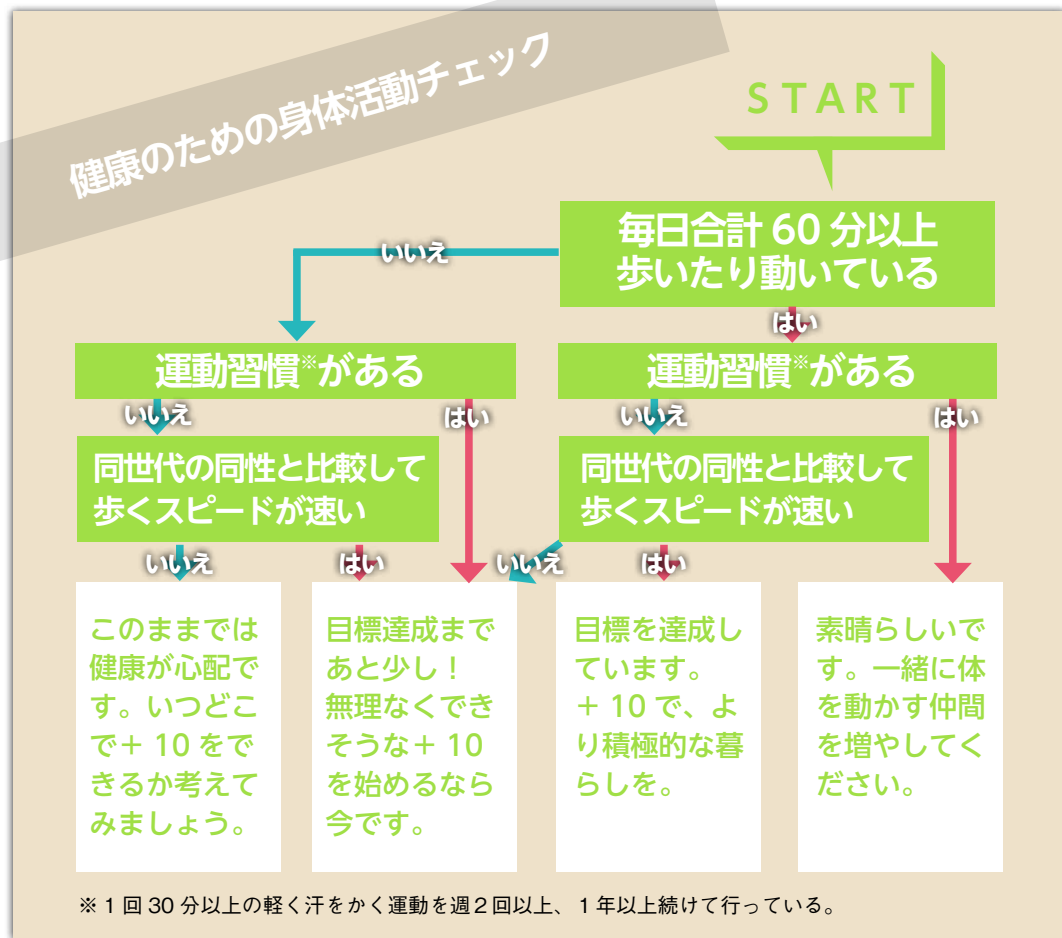


# +10のススメ



1万歩、毎日歩くことを昨年、数か月続けた結果、4kg体重が減りました。それ以外にも寝付きが良くなったり、食欲が増し、ご飯がそれまでよりも、おいしく感じるようになりました。今でも意識して歩くようにしています。来年3月開催予定の「ふるさとウォーキング」は歩く楽しみを感じることができるので、多くの住民に参加してほしいですね。

計40分です。じつとして時間を減らして、+10分を意識して目標の運動時間を達成できるように工夫することで健康になり、健康寿命が伸びることへとつながります。

三芳町体育協会会長 吉野 浩之さん



### 3曲分歩く

好きな音楽を聴くと時間が経つのめあつと言う間です。3曲分計10分歩けば、1000歩も歩くことができます。



### 家から10分以内

家から歩いて10分だといついつい車を使ってしまいがちですが、実は往復20分も歩けるチャンスです。



### ひと駅歩く

ひと駅分を約10分とすると一日に足りない1000歩を補うことができます。ちょっとした工夫で健康に。



### 10分の早歩き

苦しくない程度の早歩きは生活習慣病の予防に効果があるとされています。ちょっとした移動の時に活用できます。

### 1日の足りない歩数は1000歩

通勤時や買い物の時に10分早歩きをすることで、立派な運動になります。生活習慣病の予防には男性9000歩・女性8000歩が目安とされています。平均的な歩数から考えると1000歩足りないといわれ、時間にして10分多く歩く必要があります。



## 生活習慣病の原因の一つは運動不足

適度な運動や身体活動は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、がんなどの罹患率の低下、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

さらに寝たきり予防、すなわち介護予防の効果があることが示されていますが、暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。

その一方、食生活の変化により、過剰にエネルギーを摂取してしまいがちになりました。その結果、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生まれ運動不足や肥満、生活習慣病の原因になってしまっているのです。

## 近年増加しているロコモ

人は誰もが年齢とともに運動機能は低下します。例えば肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症などは骨や関節、筋肉、神経の運動器の障害を招きます。これらの運動器の障害によってからだを動かすことができなくなり、筋肉とバランス能力の衰えから骨折、転倒しやす



町独自の事業「いもっこ体操」。体を動かすことは健康長寿に繋がります。

# 適度な運動で健康寿命をのばす

生活習慣病の原因の一つは運動不足。意識して体を動かすことで健康につながります。今よりも10分体を動かす「+10」を心がけることが大切です。

くなって、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）」といいます。ロコモを放置していると徐々に寝たきりなどの要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。

### 適度な運動で健康に

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化します。消費エネルギーが増え、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善に。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。まずはしっかりと体を動かすことが重要です。

とくに血圧、血糖値、中性脂肪やLDL・コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して体を動かすことを心がけることが、とても大切です。

### +10（プラステン）で健康寿命を延ばす

無理をせず、日常生活の中で工夫をし、今よりも10分多く体を動かす+10（プラステン）。健康寿命をのばすため、厚生労働省が推奨しています。

18歳から64歳の一日の運動時間の目標は合計60分、65歳以上は一日合