

平成30年

# 職別保健師だより 3月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

寒さもようやく緩み、日増しに暖かくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒い冬の間に閉じこもりがちだった方も、春の陽気に誘われて外出しやすくなってきたのではないのでしょうか。春に運動を始める方が多くいらっしゃいますが、急に激しい運動をするとかえってケガの元となりますので気をつけましょう。今月は運動についてのお話です。



プラス・テン  
+10

## 運動習慣を身につけましょう



食事と並んで、健康づくりに欠かせないのが「運動」です。ご自身の体力に合わせた運動をすることは、<sup>\*1</sup>糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下<sup>\*2</sup>げることができます。今より『10分』多く体を動かして、健康寿命をのばしましょう！

### \*1 ロコモティブシンドロームとは？

骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

### \*2 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、元気に生活できる期間のことです。



## なぜ10分なの??

運動の重要な指標となるのが歩数ですが、ここ10年間で1日の歩数の平均は、全ての年齢層で約1,000歩減少しています。これは1日約10分の運動の減少に相当します。そこで、厚生労働省は『プラス・テン（今より10分多く体を動かしましょう）』をキャッチフレーズに、運動時間の目標を定めました。

1,000歩をカロリーに換算すると、1日あたりおよそ30~40キロカロリーになります。プラス・テン（+10）を1年間続けると、約1~2kgの減量効果が期待できますよ♪





身体を動かす機会や環境は、実は身の回りにたくさんあります。  
いつ、どこで『プラス・テン(+10)』ができるのか?ご自身の一日を振り返ってみましょう。



## ☆隙間時間にプラス・テン (+10) ☆

### 通勤時や外出時など

- 歩幅を広く、早歩き
- 自転車を使う
- 階段を使う
- バスや電車は座らずに立つ
- 一駅手前で降りて歩く
- 信号待ちでつま先立ち
- 休憩時間にストレッチ



### 家にいる時

- 散歩
- ラジオ体操
- 庭の手入れ
- キビキビと掃除や洗濯
- 家事の合間に「ながら体操」
- 歩いてお買い物
- お友達とお出かけ
- 子どもや孫と遊ぶ
- テレビを見ながらストレッチ
- 歯を磨きながらつま先立ち



## プラス・テン (+10) を達成できたら!

18~64歳の方は1日合計60分、65歳以上の方1日合計40分

元気に身体を動かす習慣をつけて体カアップを目指しましょう!

\*筋力トレーニングやスポーツなどが含まれていると、なお効果的です。

\*65歳以上の方は横になったままやじっとしている時間を減らすようにしましょう。

例えば、お花の水やりや友達とのお出かけ、お孫さんと遊ぶなど動く動作があれば何でもいいですよ!



## 安全のために。。。

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬケガにつながるため、注意が必要です。

□身体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。

□体調が悪い時は無理をしないように。

□病気や痛みがある場合は、主治医に相談してから始めましょう。



水分補給も  
忘れずに

いかがでしたでしょうか?

仕事をされている方は、なかなか運動をする習慣が得られにくいと思いますが、まずは隙間時間を見つけて体を動かす習慣をつけましょう!

