

もっと体を動かそう

+10 (プラス・テン) から始めよう

あらためて「運動」というと、なかなか時間や機会をつくることのできないものです。でも、普段からのちょっとした心がけで、今より10分多く毎日体を動かしてみませんか。
健康寿命^{*}をのばすことができます。

※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。

こうすれば+10!

<p>朝</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●散歩 ●ジョギング ●ラジオ体操 ●庭の手入れ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひとつ手前の駅で降りて歩く ●電車などの乗り換え時、ホームや改札まで歩く距離を延ばす 	<ul style="list-style-type: none"> ●床掃除をするときはモップではなく、雑巾がけにする 
<p>昼</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で、「ここだけは歩こう」「ここだけは階段を使おう」という場所を決める 	<ul style="list-style-type: none"> ●新しい道を探しながら散歩する（思わぬスポットを発見できるかも） 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人など歩く仲間を見つける 
<p>夕</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●あえて遠いコンビニやスーパーまで歩いて行く（意外な発見もあっておもしろいかも） 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩いて10分くらいのところには歩いて行く 	<ul style="list-style-type: none"> ●自転車で買い物に行く場合、行きは押して歩いて、帰りは乗って帰る 
<p>夜</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●テレビを見ながら筋トレなど 		<ul style="list-style-type: none"> ●お風呂あがりにストレッチ 

1日に10分活動量を増やすだけで、生活習慣病の発症リスクが3%低下するといわれています。



「座りっぱなし」に注意しましょう



長時間の座りっぱなしは、筋力の低下や生活習慣病の発症、むくみや血栓の原因等、健康を大きく損なうことにつながります。

日本人が座って過ごす時間は、世界20か国中で最も長い（1日あたり7時間）と言われています。特に自宅で過ごす時間が長い方は、じっとしている時間を減らし、少しでも体を動かすことを意識してみましょう。

30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、体を動かしましょう。

- （例）
- お手洗いに行く。
 - 飲み物を取りに行く。
 - ストレッチやラジオ体操をする。

