

はじめよう!

+10の運動習慣

プラス・テン

監修/日常ながら運動推進協会代表
長野 茂

毎日、今よりも10分多くからだを動かして健康づくりをはじめましょう

1 気づく!

いつ
+10?

どこで
+10?

「いつ?」「どこで?」からだを動かすのか?
あなたの1日の生活を振り返ってみましょう。

2 はじめる!

まずは、
できることから

まずは今より10分多く、
からだを動かすことから始めましょう。

プラス・テン・4つのステップ

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすこと。(高齢の方は、1日合計40分)

体力アップ
実感!

3 達成する!

一人でも多くの家族や仲間と一緒に、楽しみながらプラス・テンを続けましょう。

4 つながる!

元気にからだを動かすことで、生活習慣病やロコモ^{*}、うつ、認知症などのリスクを下げるができます。日常生活の中で、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、どんな場面でからだを動かせるのかに“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くことが大切です。

^{*}ロコモ(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が原因で、転倒や骨折をしやすくなり、自立した生活ができなくなる危険性が高い状態のことです。

岡山市ふれあい介護予防センター