

健康だより

+10 (プラステン): 今より10分多くからだを動かそう



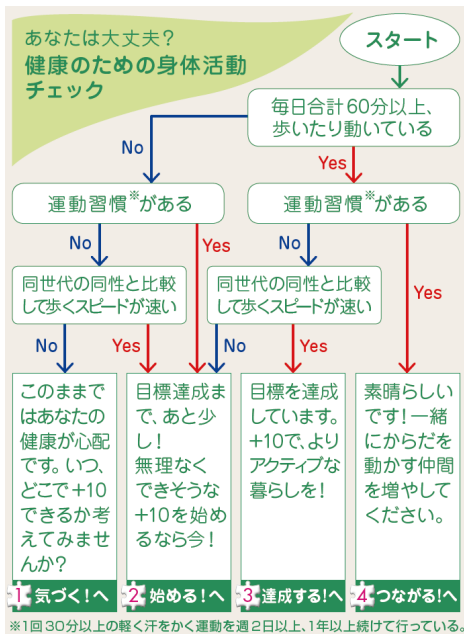
新型コロナウイルスが流行り始めて、約2年、特に緊急事態宣言時には、外出自粛、在宅勤務と生活が一変した方も多いのではないのでしょうか。そのような環境下で、特に心配されるのが「身体活動量の低下」です。

厚生労働省からおうち時間で始めるコロナ下での「新・健康生活」6つのスズメが出されています。その中の1つ目に「プラス10の身体活動のスズメ」があります。運動習慣がない方は、今より10分多くからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ、うつ、認知症などになるリスクを下げ健康寿命*を延ばすことができると言われています。

生活も世の中も大きく変わった今、健康づくりのチャンスです。健康への1歩を踏み出してみませんか。

※健康寿命…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

まずはチェックしてみましょう



安全のために守ってほしい事

- ① からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ② 体調が悪い時は無理をしない。
- ③ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

また、厚生労働省が運営している、スマート・ライフ・プロジェクト (<https://www.smartlife.mhlw.go.jp>) のサイトには、「おうちで+10 超リフレッシュ体操」など、おうちで気軽に楽しく運動不足を解消できる体操が紹介されています。その他ラジオ体操や、みんなの体操など自分に合った身体活動や運動をみつけてみましょう。

プラス10の身体活動のスズメ以外にも、「新・健康生活」で食事のことや睡眠のことが紹介されています。健康づくりのきっかけに「厚労 新・健康生活 スズメ」を検索してみてください。

参考 厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>
厚生労働省「新・健康生活のスズメ」