

「プラス・テン

# +10」を習慣に

## 健康のための一歩を 踏み出そう!

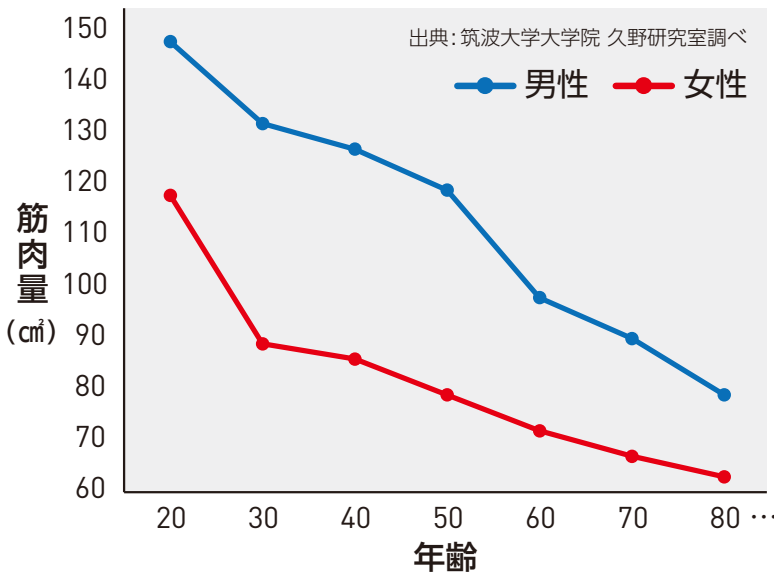
今より10分多く体を動かすだけでも、  
健康寿命が延びることがわかっています。  
今日から「+10(プラス・テン)」をはじめませんか。



### 加齢により、筋肉量は減少します

加齢により、筋肉量は年1%の割合で減少と言われてています。これに運動不足が重なると、筋肉はさらに衰え、病気やけがのリスクが高くなります。

年齢と筋肉量の関係(太ももの前側)



60代は、  
20代の筋肉量の  
2/3以下に

運動不足により、  
さらに筋肉量が  
減少すると…



- 肺炎のリスク増加
- 糖尿病のリスク増加
- 転倒のリスク増加

**まずは!** 軽い運動から始めてみよう

60歳代、70歳代の方が  
「初めて、又は久しぶりに再開した運動」の  
1位はウォーキングです。

出典: 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

**実は!** 日々のなにげない活動もよい運動

たとえば、掃除機かけと軽い筋トレは、  
ほとんど同じ強度です。

※詳しくは裏面をご参照ください。

# 活動の強度を意識して \ 無理なく / 運動不足を解消しよう!

同じ時間なら、強度の高い活動の方が効果的です。

以下の表を目安に、日常生活を工夫し、「+10(プラス・テン)」を実践してみましょう。

運動	強度	日常生活の活動
かなり速いウォーキング(5.0)	5	こどもと歩いたり、 走ったりして遊ぶ(5.8)
水中ウォーキング(4.5) ラジオ体操第1(4.0)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	風呂掃除(3.5) 掃除機かけ(3.3)
ヨガ(2.5) ストレッチ(2.3)	2	植物への水やり(2.5) 料理、洗濯(2.0)
	1	皿洗い(1.8)

出典:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 生活活動・運動のメッツ表 改変

最近、体を動かす機会が減ったり、  
体力面で不安を感じることはありませんか。

市町村では、介護予防・健康づくりを支援しています。

あなたの「したい」、「できるようになりたい」という想いを大切にし、その実現に向けてサポートをすることが、介護保険の重要な役割です。

お気軽に、お住まいの市町村までお問い合わせください。

自分らしい生活の継続を  
サポートすることを

**「自立支援」**

と言います。



自宅で介護予防に取り組める、「いきいきわかやま体操アプリ」もご利用ください。



アプリのダウンロードはこちら ▶

ダウンロード・利用は無料です。

※通信料は自己負担となります。



いきいきわかやま体操アプリ

検索