



からだを動かしましょう

楽しみながら仲間と一緒に続けよう！

身体活動の効果

身体活動には、日常生活における歩行、労働や家事に伴う活動「生活活動」、スポーツや筋力トレーニングなど特に体力の維持・向上を目的とした活動「運動」があります。

“生活習慣病の予防” “ストレス解消” “認知症予防” “体力向上” などの効果があります。



プラス10分の身体活動を！

プラス
+10

今より10分多く身体を動かすことで健康寿命を伸ばすことができることが分かっています。

通勤や仕事、家事の合間を利用して、身体を動かす習慣を身につけましょう。

例えば・・ 駅まで歩いて通勤。階段の積極的な利用。テレビを見ながらストレッチ (生活活動)

例えば・・ ラジオ体操。休日のジョギング・ゴルフ。サイクリング。(運動)

プラス10分を効果的に実践するために

- 適切な服装や靴を選びましょう
- 運動前の準備運動・整理運動をしましょう
- 無理しないで、適切な運動を
- 運動開始前に体調の確認をしましょう
- 異常と感じたら運動の中止を
- 治療中の方は主治医の指示を受けましょう

厚生労働省 アクティブガイド

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html>

とちぎ健康づくりロード

<http://kenkoutochigi.jp/road/>