



がつけんこう 4月健康だより

すっかり春らしい暖かい季節になりました。からだを動かすにも
 気持ちいい季節ですね。毎日の生活の中でからだを動かすことが
 生活習慣病や寝たきり、認知症などの予防につながります。そこで
 今月はからだを動かす工夫についてお話します。

1. 健康づくりは『+10』から



『+10』は、暮らしの中で、今より1日10分多く
 からだを動かしましょう！という考え方を言う
 よ。忙しい人もまずは今より1日10分多くからだを動か
 すようにしましょう。

＜1日の目標＞

18～
64歳

てきぱき元気にからだを動かしまし
 しょう
 1日合計60分



65歳
以上

じっとしていない時間を
 1日合計40分



筋力トレーニングやスポーツなど、運動がプラスされるとなお効果的！

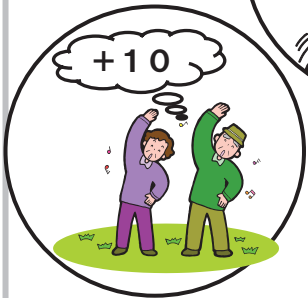
いつでもどこでも+10



毎日の生活の中でからだを動かそう
なときはたくさんあるよ!

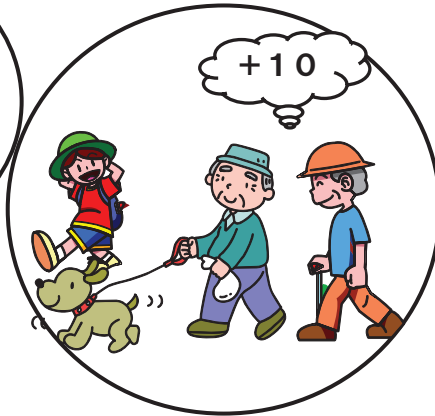
かる たいそう
・軽い体操

・テレビを見ながら
ストレッチ・筋力ト
レーニング



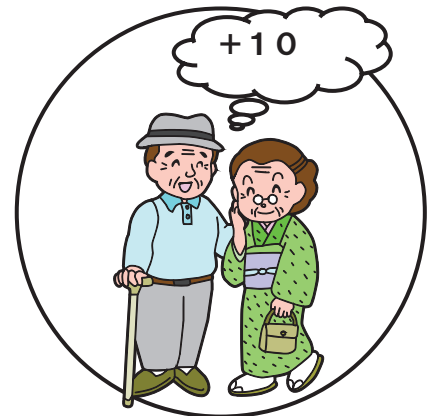
まご あそ
・孫と遊ぶ

・ペットと散歩する



ある か もの
・歩いて買い物

・食事に出かける



かいだん つか
・階段を使う



・キビキビと動いて

そうじ せんたく
掃除や洗濯

・こまめに動く



元気からだを動かして健康になろう!