

始めよう!

テン プラス10の身体活動習慣

● 今より10分多くからだを動かして、健康な毎日を! ●

普段から積極的にからだを動かすことで、
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ*、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

生活の中で **プラス10**

※ロコモ=ロコモティブシンドロームとは
骨、関節、筋肉などの「運動器」が衰え、要介護や寝たきりの状態になるなどのリスクが高い状態のこと

歩く歩数を増やすことが効果的 歩くことと同等以上の活動を生活に取り入れることも有効です



18歳～64歳は毎日60分、
65歳以上は毎日40分以上
体を動かしましょう



買い物に出かける



犬の散歩



子どもと一緒に遊ぶ



掃除をする



階段を使う



自転車に乗る

● 65歳以上の方は、じっとしていなければどんな動きでもOK! ●

色々な場面で、こまめに動きましょう!





今日から実践！ かんたん筋トレ&ストレッチ

※難しい方は 枠内に取り組んでみてください！

筋トレ が鍛えているところ

ストレッチ が伸ばしているところ

①スクワット

1セット15回
1日1~3セット



1セット10回
1日1~3セット



10秒伸ばす
(片足ずつ)

つま先は天井に向ける

膝は少し曲げる

②レッグエクステンション (足伸ばし)

1セット10回(片足ずつ)
1日2セット

つま先は天井に向ける



1セット10回(片足ずつ)
1日2セット

背もたれに寄りかかる

壁で身体を支える

椅子を使って

③ニーアップ (ひざ上げ)

1セット20回(片足ずつ)
1日1~2セット

腰の位置まで足をあげる



1セット20回(片足ずつ)
1日1~2セット

背中が丸くならないように



10秒伸ばす
(片足ずつ)

④肩甲骨寄せ

1セット10回
1日1~2セット

腰を反らせすぎない



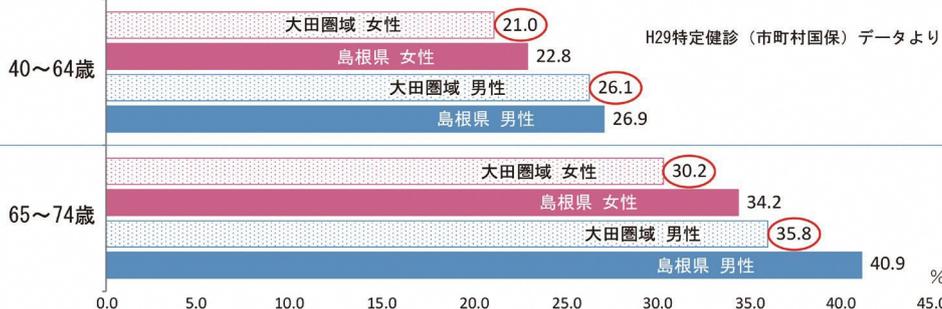
1セット10回
1日1~2セット



10秒伸ばす

大田圏域は県全体に比べて運動習慣のある人が少ないです

運動習慣のある人の割合



運動不足は様々な
からだの不調に
つながります

腰が痛い



つまづき
やすい

疲れ
やすい

