

## いつもよりプラス10分！

日々の健康のためには食事と運動がかかせません。

厚生労働省は生活習慣病予防のための運動指針として

「健康づくりのための

身体活動基準 2013」

を策定しています。これは糖尿病や循環器疾患など生活習慣病のみならず、ロコモティブシンドローム<sup>※1</sup>や認知症など、より幅広い疾患の予防を勧めるものです。

今回はその内容をご紹介します。

以前は「運動」を基準としていましたが、新しい基準では運動に限らず家事や通勤などの生活活動も含めて「身体活全体」に着目しています。

こどもからお年寄りまでの基準が設けられており、その身体活動を助けるための街づくりや職場づくりも重要視しています。



運動指針パンフ.pdf

※1 ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害や衰えによって歩けなくなるなど、介護が必要な状態になるリスクが高まることを言います。



キーワードは「+10」！

いまよりプラス10分多く体を動かすことを目標にして、健康寿命を延ばしていきましょう！

ジムに通う人も増えてきていますが、まずは今の生活を振り返って、体を動かせる機会や環境に気づくことから始まります。

例えば、バスの1区間分を歩いてみたり、エレベーターを使わず階段に変えてみたり、「きついと感じない程度に体を動かす」ことを、毎日の習慣にしていきましょう。

また、家族や仲間と+10を共有できると楽しさや喜びも一層増してきますね！

安全に体を動かしましょう！

最初から欲張らず、つらい、きついと感じない程度に歩くことが大切です。体調がすぐれない、睡眠不足の時は無理をせず、また、慢性疾患のある人は、医師に相談をしましょう。

参考資料

厚生労働省ホームページ