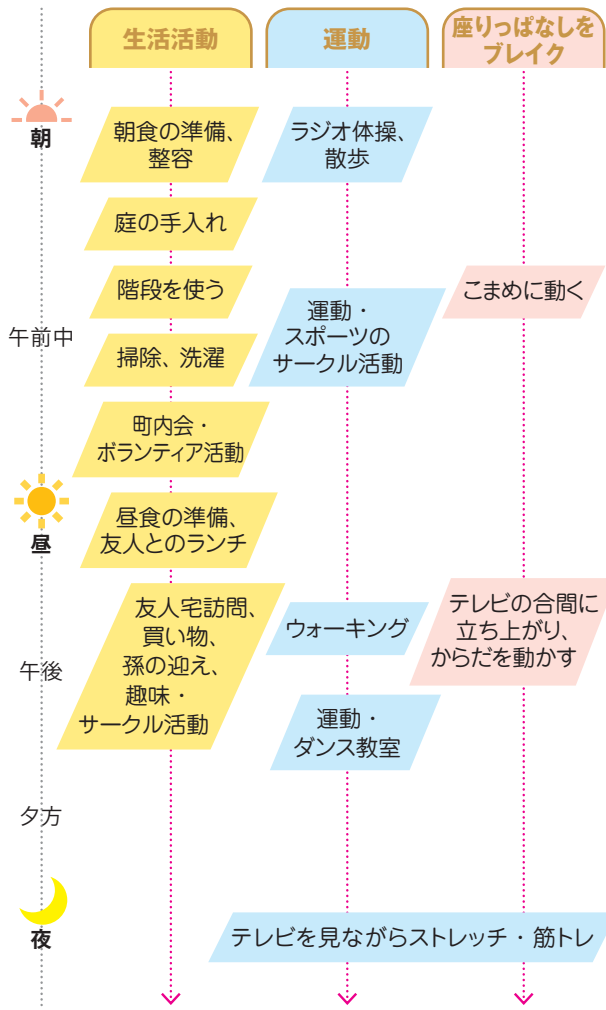


# 座りっぱなしをやめて+10

プラス・テン



## 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

# 毎日をアクティブに暮らすために こうすれば+10

プラス・テン

## 地域で

- 毎日の買い物や友人に会い、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

## 社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがですか？
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

## 家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ



高齢者版

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて  
プラス・テン  
**+10**で  
元気に! 健康に!



身体活動の目安は毎日40分(6,000歩)以上。  
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、  
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、  
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

プラス・テン  
座りっぱなしをやめて**+10** =  **sw10**  
スイッチ・テン

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！  
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン  
**+10**から始めて、  
**1日40分以上を目指そう！**

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、  
心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気の  
リスクを下げることができます。



**座位行動**

座りっぱなしの時間が  
長くなり過ぎないように  
注意し、座りっぱなし  
をブレイク（中断）  
して少しでもからだを  
動かす。



**できることから健康づくりを**

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体  
活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだ  
を動かせば、立派な健康づくりになります。

**①歩こう！ 動こう！**

毎日40分以上の身体活動



高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000  
歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000  
歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

**③筋力を高めよう！**

週2~3日の筋トレ



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋ト  
レや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：  
スクワット）はいかがですか。

**②いろいろな運動を楽しもう！**

週3日以上が多要素な運動



バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高める  
ことができる運動が多要素な運動です。

**④座りっぱなしを避けよう！**

座位行動を減らす



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないよう  
に、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。