

プラス10分 動いてみっが!!

+10(プラステン)という言葉聞いたことがありますか?

+10とは10分多く体を動かすことを指します。+10に取り組む事で、がんや生活習慣病発症のリスクを低下させることができます。

+10で
得られ
る効果



健康寿命の延伸



抵抗力UP



うつ予防



体力・筋力UP



快眠



脂肪燃焼



がん予防



血圧・脂質・
血糖値の改善

自分のライフスタイルに合った+10を!

日常生活で

- 階段があれば使う
- 家事をしっかり行う

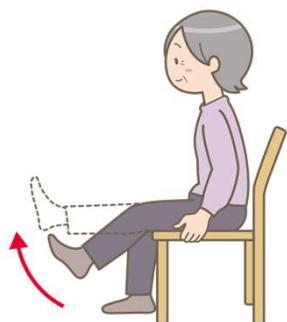
仕事で

- 歩く時は歩幅を広く、早歩き
- 座りっぱなしの人は30分に1回は立つ



「ながら運動」は10分経つのが早く感じる!?

- 歯磨きしながら、かかと上げ（または足踏み運動）
- 洗濯物たたみながら体ねじり（畳んだ洗濯物を左右交互に置く）
- 台所で火の番しながら片足立ち
- テレビを座ってみながら、**膝伸ばし運動**↓



《1》椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす。両手で座面を握り、バランスを取る。

《2》「1、2、3、4」と数えながら、片方の脚を上げ、膝を伸ばす。つま先は上に向ける。

《3》「5、6、7、8」でゆっくりと戻す。余裕がある人は、足の裏を床に着けないようにガマン。

《4》片方の脚で《2》、《3》を10回繰り返したら、もう片方も同じようにする。

※伸ばした脚の太ももの前の筋肉に力が入って、硬くなるのが大切。膝と膝をくっつけて、膝から下の部分だけを動かすことと、膝を伸ばす時に上半身が後ろに倒れないようにする。