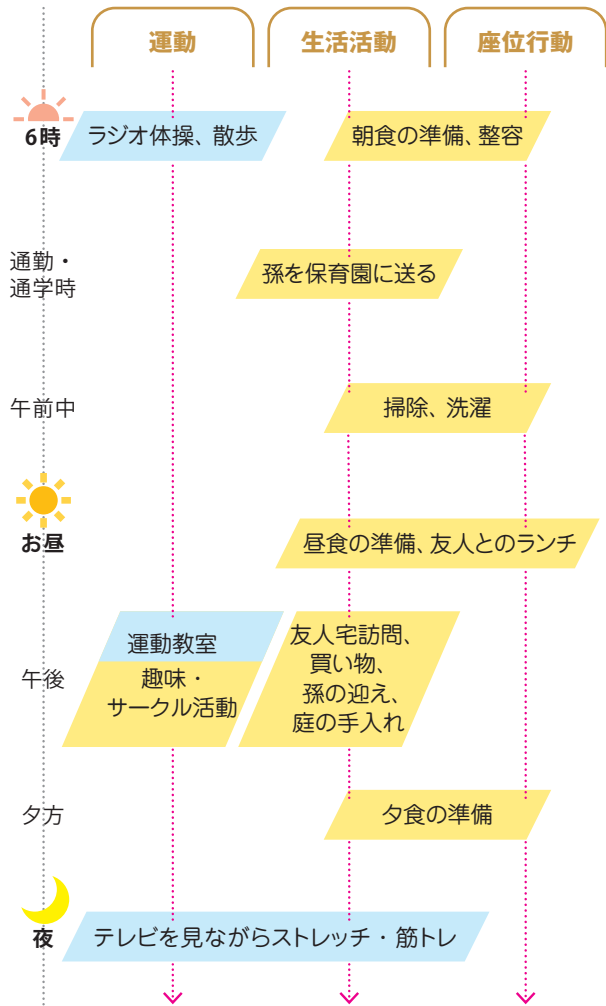


22 プラス・テン ブレイク・サーティー
いつでもどこでも**+10**、**BK30**

いつ+10、BK30しますか？ 1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間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。

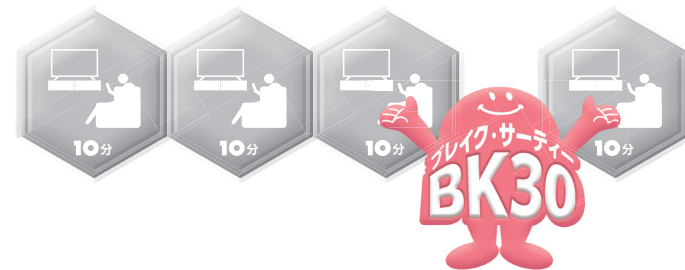


高齢者のための
アクティブガイド(案)

—健康づくりのための身体活動・座位行動指針 Ver.4—



**プラス・テンとブレイク・サーティーで
健康寿命をのばそう!**



毎日40分の身体活動（1日6,000歩）で
健康の維持増進が可能です。

脳卒中、心臓病、がんのみならず、
寝たきりを予防しましょう。

40分からだを動かす人は6,000歩くらい歩いています。

買い物、家事、庭仕事、友人宅訪問、地域活動。
散歩、ストレッチ、筋トレ、体操、ダンス、運動・スポーツ。

あなたはどれに挑戦しますか？

さあ、身体活動で豊かな人生を!

+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

身体活動

元気にからだを動かしましょう。

目標：1日40分!

1日6,000歩が目安です。



座位行動

座りっぱなしをやめて、からだを動かしましょう。

目標：30分に3分ほどは立ち上がる!



※筋力、バランス能力、柔軟性など複数の体力要素を高めることができる「マルチコンポーネント運動」の略称です。

寝たきり予防のコツ

- 40分以上の身体活動が歩くことばかりになってしまわないように、筋トレを含むマルチコ運動による多様な動きも取り入れましょう。
- 毎日40分の身体活動では物足りない人は、毎日60分の身体活動が次の目標です。
- わずかしか活動できなくても、何もしないより少しでも身体活動をしたほうが健康によいことがわかっています。持病の悪化などのリスクがある人は、適量の見極めが重要です。

高齢者におすすめする4つの身体活動



歩こう! 動こう!

① 毎日40分の身体活動



高齢者では15メッツ/時以上の身体活動が推奨されています。これは、毎日40分歩くことで達成できます。

筋力を高めよう!

③ 週2回の筋トレ



ジムでのマシントレーニングや自宅での自重トレーニング(例、スクワット)でも結構です。また、日常生活での庭仕事や、重い物を運ぶ、階段を上る、なども筋トレに相当する身体活動です。

いろいろな運動を楽しもう!

② 週3回のマルチコ運動



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マルチコ運動(マルチコンポーネント運動)です。

座りっぱなしを避けよう!

④ 座位行動を減らす



テレビやパソコンの前に長時間座りっぱなしにならないように気をつけましょう。こまめに立ち上がりましょう。