

# クリニックレポート



## 今月の話題：+10（プラステン）から始めませんか？

+10（プラステン）とは、「今より10分多くからだを動かそう」という厚生労働省で示されている健康づくりのための目標です。今より1日10分多くからだを動かすことで健康寿命を延ばすことができますといわれています。日頃運動不足を感じている方は、まずは+10から始めませんか。

### +10の効果

- 心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症を **3.6%低下**
- 足腰が衰えるロコモティブシンドロームや認知症の発症 **8.8%低下**
- 1年間の継続で **1.5~2.0 kg**の減量



「今より10分増やそう！」と思っているだけでは実現が難しいので、**いつ・どこで・どのように**10分増やすか目標を立ててみることをおすすめします。

### ～仕事・通勤中～

- 目的地まで遠回りして歩く。
- 歩幅を広くして歩く。
- 階段を使う。
- こまめに動く。



### ～自宅にて～

- 家事の合間に「ながら体操」
- テレビを観ながらストレッチや筋トレ。



### ～休日～

- 散歩やサイクリングを楽しむ。
- 公園や運動施設に出かける。
- ウィンドウショッピングに出かける。



### ～おうちで+10～

厚生労働省では、屋内でできる体操の動画が公開されています。

「超リフレッシュ体操」

「超リフレッシュ筋トレ」

「超リフレッシュキックボクササイズ」

3分程度で手軽に行えるものです。

運動不足の解消や心身のリフレッシュにお役立てください。

### ～運動時の注意点～

- からだを動かす時間は少しずつ増やす。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師に相談する。
- 冬の屋外での運動前は、十分な準備運動と防寒対策を。汗をかいたら脱げるよう薄手の服を重ね着する。
- こまめに水分補給する。

