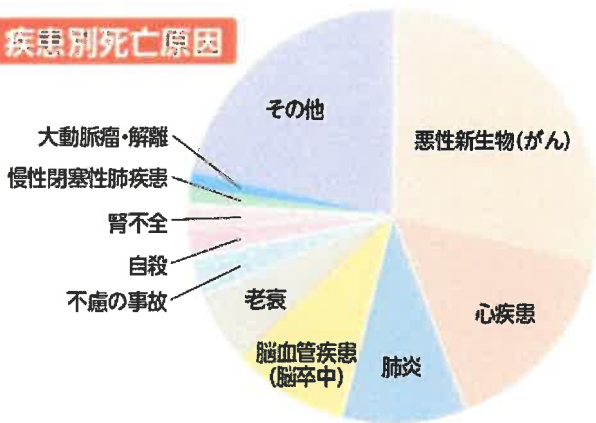


アクティブな生活で生活習慣病を予防！！

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く(+10)毎日からだを動かしてみませんか？

疾患別死亡原因



●死亡原因の上位を占める生活習慣病

死亡原因の上位を占める「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「肺炎」、「脳血管障害(脳卒中)」など生活習慣が深く関与する疾患は「生活習慣病」と呼ばれています。「生活習慣病」を予防するには、運動、食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣の見直し・改善が重要です！

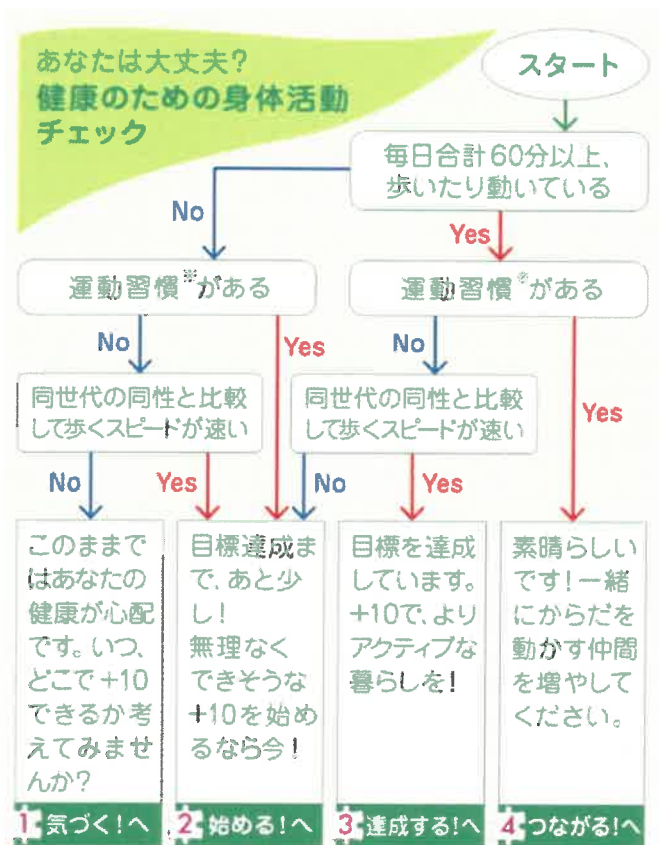
●生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病予防のための具体的な取り組み

- ・適度な運動習慣の獲得
- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・定期的な健康診断の受診
- ・禁煙

●適度な運動が効果的！

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

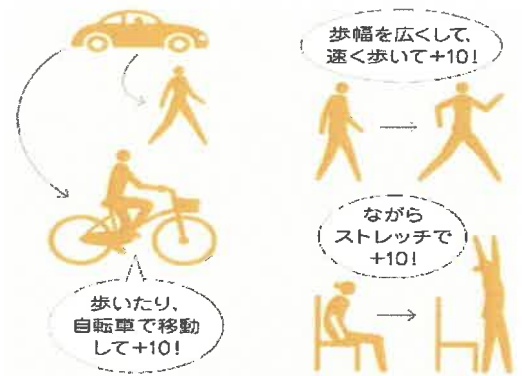


※次のページの①～④へすすんでください。

●健康になるための一歩を踏み出しましょう！

①気付く！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

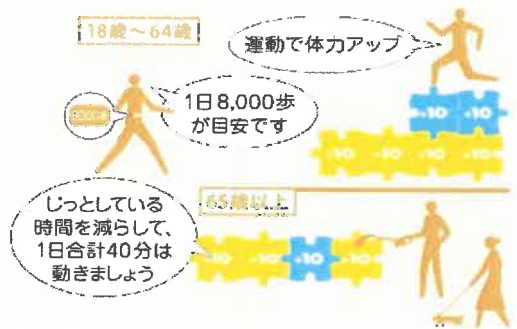


②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10 から始めましょう。

③達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



④つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

●運動習慣をつけましょう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、有酸素運動と筋力強化運動です。

有酸素運動

(例)ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分~20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要



筋力強化運動

(例)ひざのぼし

- ・椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。
- ・片足ずつ5秒かけてゆっくり足を上げ、5秒間ひざをのぼし、5秒かけておろします。
- ・1セット10~20回の回数で1日3~4セット行いましょう。



これらの運動でからだに異常をきたす場合はすぐに中止し、理学療法士や医師にご相談ください。

出典：日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ1 健康寿命」
厚生労働省「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針」

編集者：JA静岡厚生連 清水厚生病院 リハビリテーション科