

身体を動かし心と体も健康に！！



運動が健康によいことはなんとなく皆さんご存じだと思います。

しかし暑さや寒さ、忙しさの理由から習慣付けは難しく実際に行っている人の割合は少ないと言われています。

そんな中で**+10(プラステン)**日常生活の中で「**今より10分多く身体を動かしましょう**」という指針が厚生労働省より出されています。



日常生活の中で+10分から体を動かすことを考えてみませんか？

* 通学時

- ・歩くときには、歩幅を大きくして早歩きをしてみる
- ・自転車の利用 ・一駅分の道のりを歩く

* 学校生活

- ・階段を使う、遠くのトイレを利用してみる
- ・お昼休みに学内をウォーキング、木陰でストレッチや体操

* 自宅生活

- ・掃除、洗濯、料理等の家事の合間やテレビをみながらストレッチ、筋力トレーニングをおこなってみる

* その他

- ・運動施設を利用してみる
- ・仲間とスポーツを楽しむ時間を作ってみよう

運動を行うことでストレスの軽減を図ることができる？



運動による効果は、**心の健康をもたらす効果**が得られることが分かっています。

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで多幸感をもたらす脳内物質が分泌され、

からだを動かすことで気分転換やストレス解消へと繋がる効果が期待されます。

■「**おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操**」特設 Web コンテンツ

検索してみてください🔍

URL:<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus10> (「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内)

参考資料:厚生労働省

プラス・テン +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。

18歳~64歳 **プラス・テン +10で目指そう!** 65歳以上

元気にからだを動かしましょう。 **1日60分!** じっとしていません。 **1日40分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!