



# +10 (プラステン)で健康寿命をのばしましょう

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、うつ病や認知症などになるリスクを下げることができます。

日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

## 日常生活に運動を取り入れましょう

仕事をしているとき、家事をしているときなど、からだを動かすチャンスはたくさんあります。10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進につながります。1日の生活を振り返り、自分に合った機会をみつけて、まずは気軽にできることから、積極的にからだを動かしましょう。

## +10の効果

今より10分多くからだを動かすと

- 死亡リスク……………2.8%
- 生活習慣病発症……………3.6%
- がん発症……………3.2%
- ロコモ、認知症発症…8.8%低下させることができます。

運動は、ストレス低減や快眠につながり、体だけでなく、心の健康にも効果的です。



## 仕事・通勤中に+10

- こまめに動く
- 歩くときは歩幅を広く、早く歩く
- 階段を使う
- 昼休みにウォーキングや筋トレをする
- 座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がり、からだを動かす
- 電車やバスでは立つ
- 通勤、通学を自転車で



## 生活の中で+10

- 家事をこまめに行う
- 歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながら筋トレ、ストレッチ、椅子に座りながら足を上げる等
- いつもより長めに散歩
- 遠くの駐車場に停める
- 買い物を徒歩や自転車で
- 2階、3階までは歩く



## 運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、良い汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。(1時間半程度)

※医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください

日 時	
令和8年5月15日(金)	午後1時30分～
6月8日(月)	午前10時～
7月24日(金)	午後1時30分～
9月17日(木)	午前10時～
10月16日(金)	午後1時30分～
11月26日(木)	午前10時～
12月11日(金)	午後1時30分～
令和9年1月21日(木)	午前10時～
2月19日(金)	午後1時30分～
3月8日(月)	午前10時～

**場 所**：日高町中央公民館  
**講 師**：メディカル・フィットネス アクオ 運動指導士  
**内 容**：初級エアロビクス  
 ウォーキングフォーム  
 筋力トレーニング  
 ストレッチ

### ご用意いただくもの

- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 飲み物(お茶等)

※運動しやすい靴(ウォーキングシューズ等)を履いてきてください



【申込先・お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

# 山百合短歌会詠草

子供らの成長願ひ菓子に添う

稲穂ひと筋一陽来復

曾根 邦子

今年もう十三回忌よ ねえあなた

曾孫ができたことを知ってる

てっちゃん

音もなく散りゆく柿の一条にも

再びの春に托すものあり

庵戸眞知子

北風の洗濯仕事は凄まじく

二時間仕上げの乾燥こなす

米倉眞佐美

「はあいはい」弾むかけ声五歳児の

餅投げ姿に元気を拾う

工徳 輝子

息子が巣立ち安堵の隙間に風がふく

ハ短調の響きのような

山野 菫

酔っ払いかと思いきや愛犬の

顔に似合わぬ大きないびき

玉置 れい

新聞の短歌の欄に載る人の

仕事や人柄しだいに見え来る

鍵本 和代

古稀すぎて家族で囲むブリクラの

加工の顔に 夫「なんじゃこれ」

宮武 厚子

菜の花をひと足早くお浸しに

苦みも美味に一献すすむ

坂本 清子

嫁ぎ来て六十年を馴染みたる

紀州鉄道 足ひとつ消ゆ

小山 和代

鈍色の雲の向こうに覗く空

敬うさまに両手を伸ばす

卯 月

里芋を皮むき背負い持ち呉れし

母の在りし日徳ぶ大寒

仲田美智子

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。