

# 楽しい運動 笑顔で健康

運動はメリットたくさん!  
ご自身でできる範囲からまずは始めてみませんか?



須恵町で運動習慣がある人は全体の約3割、働き盛りの30~50代では低い傾向です。忙しい日々の中で、運動習慣を作るのは難しいと感じたり、そもそも意識が向かなかつたりすると思います。今回は、そんな方のために運動習慣のメリットと、習慣化するためのポイントをお伝えします。

## 運動習慣のメリット

### メリット①

### 肥満予防

運動すると一時的にエネルギー消費量が増えます。そして、運動により筋肉が増えると、普段のエネルギー消費量(基礎代謝)も増えるので、肥満の予防・改善につながります。また、肥満予防は高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の悪化予防にもつながります。

### メリット②

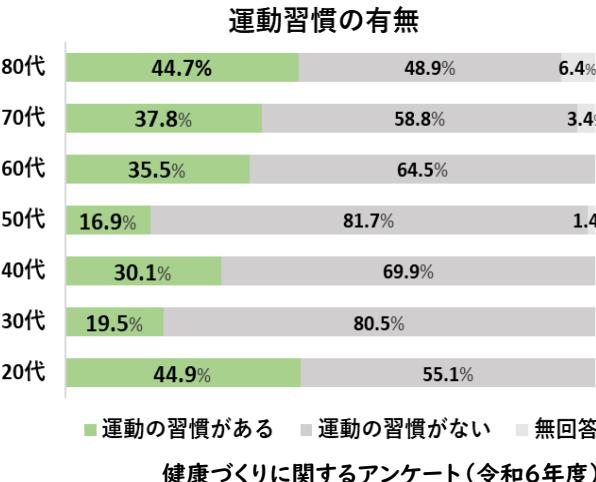
### 骨が丈夫になる、関節の動きがよくなる

運動をすると、骨に力が加わり、骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。また、身体活動は慢性炎症を抑えるため、関節の痛みを予防・改善します。

### メリット③

### 気持ちが元気になる

適度な運動により、気分を向上させる「幸せホルモン」が分泌されます。気分が明るくなり、ストレス発散やリラックス効果、不安感や疲労感が減るなど、心へのさまざまな効果があります。



## 運動を習慣化するポイント

厚生労働省が推進している+10(プラス・テン)と習慣化するポイントをご紹介します。+10(プラス・テン)は今より10分多くからだを動かすことを目標にする活動です。

ポイント

気づく

はじめる

達成する

つながる

この活動をはじめるには、まず「気づく」ことから。ご自身の体を動かす機会が自分にとって「いつ」「どこで」なのかご自身の生活や環境を振り返りましょう。次に、「はじめる」こと。今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめてみたり、まずはプラス10分でできることから始めてみてください。

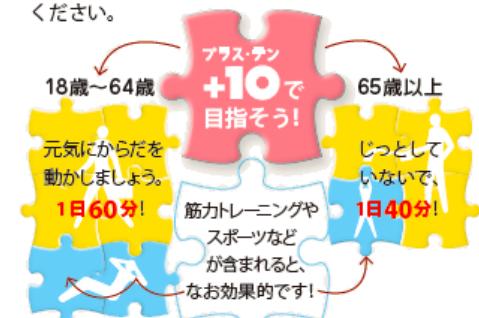
そして、「達成する」こと。成人で1日合計60分、高齢の方は40分、元気にからだを動かすように意識し体力アップを目指しましょう。+10(プラス・テン)は1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量効果が期待できます。

最後に「つながる」こと。一人だと続かないことも、多くの家族や仲間と共有し、楽しむことで継続につながります。

いわゆる「運動」でなくても、身体活動量を増やすことはできます。時間が取れない時こそ、生活の一部を意識的に少し変えてみましょう。

## 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。



出典:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

### 日常生活での工夫

- 意識的に「早歩き」をしてみる。
- エレベーター・エスカレーターを使わず、階段を使ってみる。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く。
- 買い物に行く時には、一番遠い場所に駐車して歩くようにする。
- デスクワークの場合は、理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動くようにする。

なにより継続することが最大のポイントです!無理なく、ご自身の取り組めることを長く続けていきましょう。