

スクワットで、からだの使い方をチェックしてみましょう。思わぬ負担が、腰、膝、足にかかっているかもしれません。



裏面の「腰エクササイズ」へ



裏面の「膝エクササイズ」へ



裏面の「足首エクササイズ」へ

しゃがんで立つ動き、できなくなっていますか？ できる人はいつまでもできるように、できなくなっている人は少しずつ、スクワットで、+10できる足腰を維持しましょう。

我が国は世界一の長寿国です。一方、長寿であるがゆえに、高齢者の多くがサルコペニアや生活機能の低下による生活の質の低下に直面してしまいます。幸甚な長寿を全うする上で、足腰を強く保つことは極めて重要です。スクワットは、足腰の筋肉をより多く、効果的に鍛えることができる、「筋トレの王様」ともいえる運動です。ぜひ、老若男女を問わず、正しいスクワットで+10(プラス・テン)しましょう！



独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 宮地 元彦



アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10(プラス・テン)」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

▲ A4判1枚(両面印刷・3つ折り)です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑それぞれのエクササイズは、1セットあたり10回くらいを目標に、少しずつ増やしていきましょう。
- ☑体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ☑違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者を見つけましょう。

健康日本21推進全国連絡協議会 加盟団体
NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！
正しいからだの使い方シリーズ①

立ち上ろう！

しゃがもう！

プラス・テン
そして+10しよう
—スクワット—



プラス・テン
+10で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるることができます。元気にからだを動かすためには、しっかり立ち上がって、からだを支える「足腰」が必要です。日常生活のさまざまな場面で、「立つ動き・しゃがむ動き」を求められます。あなたはこの動き、ちゃんとできていますか？ スムーズにからだを動かして、+10につなげましょう。