歌 まずはここから+10

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。







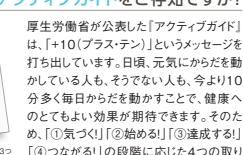
しゃがんで立つ動き、できなくなっていませんか?できる人はい つまでもできるように、できなくなっている人は少しずつ、スクワット で、+10できる足腰を維持しましょう。

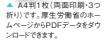
我が国は世界一の長寿国です。一方、長 寿であるがゆえに、高齢者の多くがサル コペニアや生活機能の低下による生活 の質の低下に直面してしまいます。幸せ な長寿を全うする上で、足腰を強く保つこ とは極めて重要です。スクワットは、足腰 の筋肉をより多く、効果的に鍛えることが できる、「筋トレの王様 ともいえる運動で す。ぜひ、老若男女を問わず、正しいスク ワットで+10(プラス・テン)しましょう!



健康增進研究部長 宮地 元彦

アクティブガイドをご存知ですか?





(**) 原生労働者

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。

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みつけましょう。

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十会

みんなで身につけよう!

正しいからだの使い方シリーズ・

立ち上がろう! しゃがもう プラス・テン ―スクワット― ココカラ



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。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会