



のヘルスアップトーク

～連載4回目 しっかり休んでしっかり運動～

大分県健康指標によると、由布市は他市町村と比べて、「睡眠で休養は十分にとれているけれど、運動実践者は少ない」という結果でした。

そのため、今月は「しっかり休養をとりながら、身体活動を増やすコツ」についてお話しします。

●活動を10分増やすといいことがたくさん！

プラス10（テン）とは、1日の中で今より10分多く体を動かすことです。国の研究では、プラス10を続けることで、次の効果が期待できると言われています。

1. 死亡のリスクが2.8% **低下**
2. 生活習慣病発症が3.6% **低下**
3. がんの発症が3.2% **低下**
4. ロコモ・認知症の発症が8.8% **低下**
5. 1年継続することで
1.5kgから2.0kgの **減量**

（厚生労働省 アクティブガイド より）

●動いた後はしっかり休む

睡眠は体質や年齢などさまざまな要因に影響されるため、「何時間」という基準ではなく、「日中しっかり目覚めて、活動できるかどうか」が目安となります。

睡眠不足の蓄積が原因で、がんや糖尿病、高血圧、うつ病、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクが高まることが報告されています。日中はしっかり活動し、体内リズムを整えて、快眠をめざしましょう。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

●どんな活動を増やせばいいの？

運動だけでなく、日ごろのちょっとしたお掃除や家事でも活動量を増やすことができます。生活活動と運動を組み合わせ、**1日60分以上体を動かす**ようにしましょう！

●歩行と同等またはそれ以上の身体活動の例

生活活動	運動
子どもの世話（立位）、犬の散歩、掃除機かけ、床磨き、風呂掃除、草むしり、耕作、釣り、苗木の植栽、家の修繕 など	太極拳、社交ダンス、軽い筋トレ、ラジオ体操、家の中での軽い体操、卓球、水中歩行、テニス、野球、ソフトボール、登山 など

僕は、ラジオ体操を10分、犬の散歩を20分、床や家の掃除を30分して、計60分活動しているよ！



歩数計や歩得（あるとく）アプリを使って歩数や活動量を見たり、ポイントを貯めたりすることも、身体活動を継続するコツです。



▲歩得
（あるとく）
アプリ
ダウンロード