

第8 今よりプラス10分“動こう・歩こう”

「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」のコンセプト

健康づくりのための『身体活動量』を増やすためには、「生活活動」の重要性を含め、日常生活の中で「元気に“動こう・歩こう”」の実践が重要となります。

「第4～第7」では、「元気に“動こう・歩こう”」を実践するための様々な知識や具体的な方法等を紹介しています。

これらを参考に、プロジェクトのコンセプトである「**気づく！ はじめる！ 達成する！ つながる！**」について、考えてみましょう。

また、『**+10 (プラステン)**：今より10分多く体を動かそう！』をメインメッセージとして、次の各コンセプトの「元気に“動こう・歩こう”」が実践できるよう、まずは、自身の生活習慣を見直してみましょう。

1 気づく！ 運動不足度チェック

まずは、自身の日常生活を見直して運動不足に気づく！ことが大切です。思い当たるものにチェックをして、各自が実践できる『+10 (プラステン)』を考えることから始めます。

①ほんの少しの距離でも乗り物を利用する 	②歩いている時は足が重くトボトボ歩きが多い 	③歩くのが嫌で、歩いて行くような場所は避けたいと思う 
④歩くとすぐに休みたくなり、長時間歩くと膝や腰が痛くなる 	⑤休日は家の中でゴロゴロとしていることが多い 	⑥おヘソの横をつまむと皮下脂肪の厚さが2cm以上ある 
⑦エレベーターやエスカレーターは必ず利用する 	⑧若い時に運動していたから今はする必要がない 	⑨月に何日かまとめて運動することになっている 
⑩運動はお金とヒマができたなら始めようと思う 	⑪階段を上ったり、急いで歩いたりすると息が切れたり動悸がする 	⑫腰掛けたり、立ったりする時どっこいしょと言ったり、ため息が出る 
⑬若いときに比べて太ってきた 	⑭軽い運動しても翌日まで疲れが残ってしまう 	⑮今後も運動をする計画はない 

— あなたはいくつ思い当たりますか？ —

- ◆ 1つでもあてはまる → 運動不足のかげりが見え始めています。
- ◆ 5つ以上あてはまる → 運動不足の可能性がありま。積極的にからだを動かしましょう。
- ◆ 10以上あてはまる → 運動不足が疑われています。健康診断を受けて病気がないことを確かめて、医師の指導を受けて安全な運動を心がけましょう。

2 始める！ 日常生活の中で動くヒント

日頃何気なく行っている動作でも、意識して動かすことで、からだ全体の筋肉が活発に動くようになり、筋力の低下を軽減し、エネルギーの消費を増やすことが可能になります。

改めて時間を取って運動することが難しい方は、日常生活の中の「生活活動」に注目して、活動的に体を動かすことが健康づくりの実践につながります。

【日常生活でできる “動く” ヒント –できることを見つけてみよう–】

どこで	なにができる
1 家の中で	・ <u>朝は起き上がる前に</u>、ストレッチでからだを伸ばしてから起きる ・ <u>歯を磨くときは</u>、スクワットや脚のストレッチをしながら行う ・ <u>台所仕事のときは</u>姿勢を正し、猫背にならないようにする ・ <u>火加減を見ているとき</u>等の料理の合間に、手のストレッチを行う ・ <u>掃除機やモップをかけるとき</u>は、踏み出す足を大きくしっかりと出す ・ <u>雑巾がけをするとき</u>、からだを大きく使い、手も左右に大きく動かす ・ <u>食卓のイスでの立ち座り</u>はスクワット、脚力UPを目指す ・ <u>雨の日は家の中で</u>、できるストレッチや筋トレを行う
2 庭先や畑で	・ <u>庭先の雑草の抜き取り</u>は、小まめに行い、終わった後には、同じ姿勢で固まった体をストレッチでほぐす ・ <u>洗濯物を干すとき</u>は、スクワットなどをして、体をしっかり動かす ・ <u>近くの田んぼや畑の見守り</u>は、ウォーキングしながら、歩いて行く ・ <u>車の洗車は</u>、手で行い、からだを大きく動かして洗う
3 買い物で	・ <u>近いところはの買い物</u>は、歩きか自転車で行く ・ <u>駐車場</u>は、なるべく遠くに駐車して歩く ・ <u>お店の中</u>は、あちこちと、色々な売り場を見て回り、歩数を増やす ・ <u>お店の上下階の移動</u>は、階段を利用する
4 家の周りで	・ <u>犬の散歩</u>は、時にはコースを変えて遠回りをする等、気分転換する ・ <u>登校の見守り</u>や子どもを送った後は、少し遠回りして帰る。 ・ <u>回覧板を届けるとき</u>は、遠回りをして、歩数を増やす。 ・ <u>雪の日雪かきを</u>、筋トレを兼ねて行う ※夜間は、周りから見えやすい白色や目立つ色の服装にする 反射財などを身につけるのも、安全対策として効果的
5 仕事の中で	・ <u>通勤で歩くとき</u>は、歩幅を広げてしっかり歩く ・ <u>信号待ち</u>は、片脚立ちを交互に行う等、脚筋力を維持する ・ <u>自転車で通勤</u>し、活動量をアップする ・ <u>バス停の乗り降り</u>は、1つ手前で、歩行数を増やす。 ・ <u>社内の移動</u>は、階段を使って上下階に移動し、脚を鍛える ・ <u>昼休み</u>は、外に出て、からだを動かし、リフレッシュする ・ <u>事務作業</u>は、座ってばかりでいないで、こまめに椅子から立ち上がる ・ <u>仕事の合間</u>に、首や肩を回し、背筋を伸ばし、からだをほぐす
6 レクリエーションや 各種スポーツで	・ <u>地域のスポーツ大会や行事</u>に、積極的に参加し、盛り上げる ・ <u>会社の運動サークルやイベント</u>に、参加して仲間をつくる ・ <u>地域の健康づくり教室</u>は、健康づくりの知識を得る絶好のチャンス、仲間を誘って参加する ・ <u>スポーツクラブ</u>は、一人でトレーニングするだけでなく、仲間と一緒に楽しく、積極的に行う

3 達成する！ 目標はグタイテキニ決めて

- グ 具体的に
- タ 達成可能な
- イ 意欲的に取り組める
- テ 定量化した
- キ 期日を決めて
- ニ 日課にできる

楽しく実践できるよう、まずは目標を設定し確実に実行することから始めましょう。

無理な目標で挫折してしまわないよう、実施可能な目標を具体的に設定します。具体的な身体活動については、「第4～7」にポイントやヒントがたくさんありますので、年代や個人の状況を考慮して設定することが大切です。

目標を達成することができたら、新たな目標を設定して継続します。

生活活動の目標は・・・

- グ 歩く
- タ 通勤しながら
- イ ウォーキングシューズを買う
- テ 遠回りして 10 分
- キ まずは、今年 1 年
- ニ 土日以外は毎日



余暇活動の目標は・・・

- グ ○○体操を
- タ 無理なく踊れる
- イ 楽しく踊れる
- テ 1 回 20 分
- キ まずは、今年 1 年
- ニ 月・水・金のサロンで



4 つながる！ 楽しく続けるヒント

身体活動は続けることが大切です。楽しく実践できることが継続につながります。また、家族や仲間との絆は、楽しく続ける言動力となり、生きがいにもつながっていきます。

まずは、仲間をつくって、四方を山で囲まれた群馬県の四季や自然を楽しんでみましょう。

春

- まずは、家から戸外へ出て、新鮮な空気を吸いながら春の訪れと季節の移り変わりを肌で感じましょう
- 群馬県は自然の山菜の宝庫であり、春は新芽が実ります
野山には行って自然の春の活気の中を「歩く」ことは健康的です

夏

- 夏の暑い時期は、朝夕の涼しい時間を利用して歩いたり、夏休み子どもたちと朝のラジオ体操にでかけるなど、家庭から地域へと健康づくりの輪を広げましょう
- 山や湖、川など居住地と離れて自然に触れることは、思っている以上に大切な健康づくり活動になります

秋

- 山々には秋の味覚があふれています
秋のハイキングも無理のない計画を立て、健康運動として有意義に楽しみましょう
- 実りの秋を身体活動と結びつけ、旬をおいしく食べて楽しく動きましょう

冬

- 冬の屋外は、思っているより気温が低く、路面が凍っていることがありますので、歩行などを行うときは、足下や服装に注意して行うことが大切です
- 冬の運動には、スキーやスケートなどありますが、初心者にはまず指導者に教わるなど無理のない実践を心がけましょう