

ふじさわプラス・テン チャレンジ応援カード

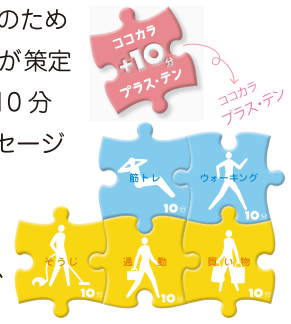
ふじさわ
+10
プラス・テン

1日10分いつもより多く
体を動かして健康に！



+10（プラス・テン）とは

日本では2013年3月に「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が策定され、「+10（プラス・テン）=今より10分多くカラダを動かす」をメイン・メッセージにしています。身体活動とは、あらゆる身体的な動きをいい、スポーツ・運動のみならず、仕事、移動、家事・子育て、余暇などのすべての動きを指します。



- 1 **気づく** カラダを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 2 **始める** 今より少しでも長く、少しでも元気にカラダを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう!
- 3 **達成する** 目標は1日合計60分、元気にカラダを動かすことです。高齢の方は1日40分が目標。これらを通じて体力アップを目指しましょう。
- 4 **つながる** 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

アクティブガイドのメッセージ（一部抜粋）

1

身体活動のリスクをチェック

身体活動に積極的に取り組む前にあなたのリスクをチェックしましょう。

チェック項目
<input type="checkbox"/> 1 医師から心臓に問題があるといわれたことがありますか?
<input type="checkbox"/> 2 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか?
<input type="checkbox"/> 3 カラダを動かしていないときに胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか?
<input type="checkbox"/> 4 「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったりしたことがありますか?
<input type="checkbox"/> 5 家族に原因不明で突然亡くなった人はいますか?
<input type="checkbox"/> 6 医師から足腰に障害があるといわれたことがありますか?
<input type="checkbox"/> 7 運動すると足腰の痛みが悪化しますか?

ひとつでもチェックがあれば、
身体活動に取り組む前に医師に相談しましょう。
チェックがない人は、次の「運動開始前のセルフチェック」
で体調を確認しましょう。

運動前のセルフチェック

運動を始める前に、ひとつでも当てはまる項目がある場合は、今日の運動は中止しましょう。

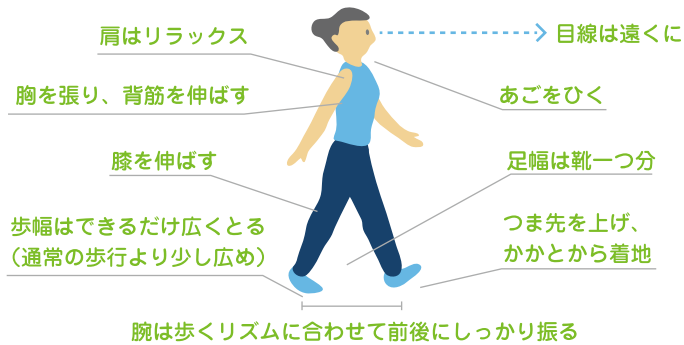
チェック項目
<input type="checkbox"/> 1 足腰の痛みが強い
<input type="checkbox"/> 2 熱がある
<input type="checkbox"/> 3 吐き気がある、気分が悪い
<input type="checkbox"/> 4 頭痛やめまい、耳鳴りがする
<input type="checkbox"/> 5 胸が痛い
<input type="checkbox"/> 6 少し動いただけで息切れや動悸がする
<input type="checkbox"/> 7 咳やたんが出て、風邪気味である
<input type="checkbox"/> 8 下痢や便秘をして腹痛がある
<input type="checkbox"/> 9 体調が悪い、だるさを感じる (睡眠不足・過労気味・二日酔い・食欲不振・血圧が高いなど)
<input type="checkbox"/> 10 (夏季) 熱中症警報が出ている

全てに当てはまらない場合は、
無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

有酸素運動

ウォーキングやサイクリング、水泳など酸素をとりこんでいる程度の時間行うことができる運動を「有酸素運動」といいます。

効果的なウォーキングフォーム



ウォーキングのポイント

元気に全身を動かしましょう 運動として行う際には、姿勢も注意

靴選びのポイント

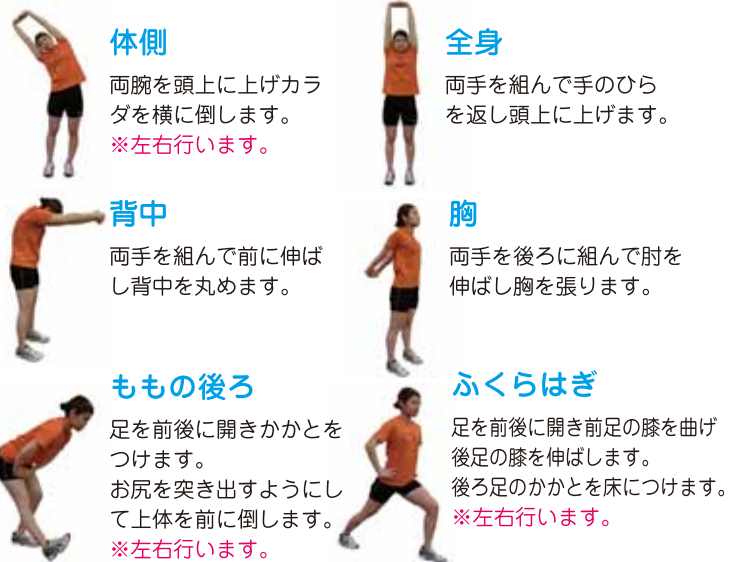
- 必ず試し履きし、足にフィットしているか確かめましょう。
- 両足に体重をかけた時、指が自由に動きますか？
- つま先立ちしても指が窮屈でないですか？
- 足幅、土ふまず、甲とかかととは合っていますか？

普段の生活での歩きをキビキビ歩きにしてプラス・テン
 30分しっかりウォーキングでプラス・テン
 膝・腰に不安のある方は無理せずに。

4

ストレッチ体操 ポイント ~4つの「い」~

- 「い」き (息) を止めない (息を吐きながら少しづつ伸ばします)。
- 「い」きおい (勢い) をつけない
(反動をつけるとかえって筋肉が縮んでしまいます)。
- 「い」たい (痛い) ところまではやらない。
(力を抜いて気持ちよくゆっくり伸ばします)。
- 「い」しき (意識) する
(どこの筋肉を伸ばしているかを意識すると効果がさらに高まります)。



各動作につき 1回 20 ~ 30秒を目安に、
 できるだけ毎日行いましょう。

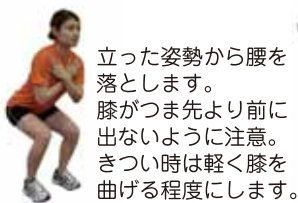
5

筋力増強運動

- 呼吸を止めずに行いましょう
- 動作はゆっくり行いましょう
- 使う筋肉を意識しましょう

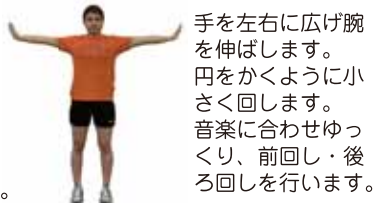
スクワット

ももの前



腕回し

肩・上腕



1日に10回×2セットを目安に、週2~3回続けて行いましょう！

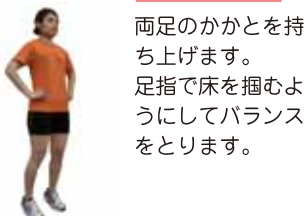
バランス運動

- 転倒しないように注意して行いましょう (筋力増強運動にもなります)
- 自分の体力に合わせて運動しましょう



かかと上げ

ふくらはぎ



足上げ

太もも



各動作につき左右 20秒 ~ 1分ずつできるだけ毎日行いましょう！

6

名前： _____

住所： _____

電話番号： _____

緊急時連絡先： _____

緊急時電話番号： _____

かかりつけ医 病院名： _____

かかりつけ医 電話番号： _____



7

名前： _____

今月の目標： 毎日ストレッチをする！
週に3回スクワットをする。

10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

今月のふりかえり： ストレッチはできない日があった。
スクワットはできた。

プラス・テン カレンダー



今月の目標： _____

月

月	火	水	木	金	土	日

今月のふりかえり： _____

プラス・テン カレンダー



今月の目標： _____

月

月	火	水	木	金	土	日

今月のふりかえり： _____

プラス・テン カレンダー



今月の目標： _____

月

月	火	水	木	金	土	日

今月のふりかえり： _____

