

おうちでできる健康生活

～健康のための一歩を踏み出そう!編～

秋も深まり日が短くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

長かった緊急事態宣言、蔓延防止等重点措置の期間が終わり、少しずつ、外に出る活動を再開しようと考えている方も多いのではないのでしょうか。

今回は『+10（プラステン）』をキーワードに、健康づくりのためのちょっとした工夫を紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、元気に過ごしましょう！



蕨市介護保険室

蕨市地域包括支援センター

プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、**健康寿命** をのばすことができます。みなさんも、**+10（プラス・テン）** で、より元気に過ごしましょう！

18～64歳

元気にからだを動かしましょう。

1日60分!

+10で
目指そう!

筋力トレーニング
やスポーツなどが
含まれると、
なお効果的!

65歳以上

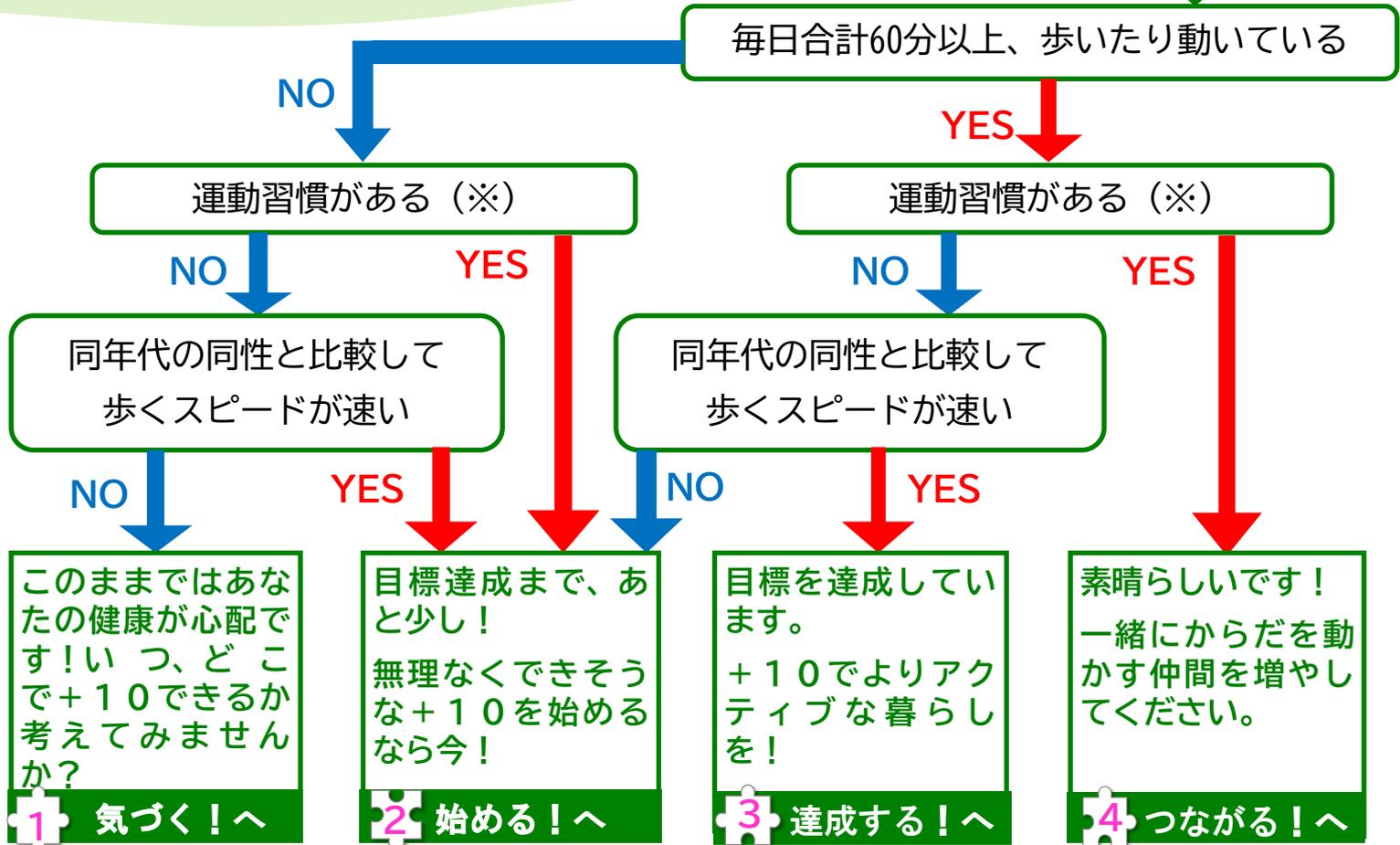
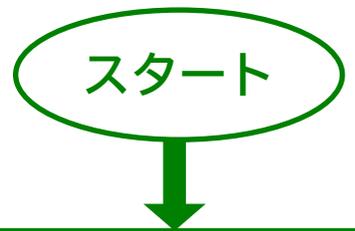
じっとしていないで、

1日40分!

+10（プラステン）について、詳しく学んでみましょう！

チェック!

あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック



(※) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

健康のための一歩を踏み出そう

1 気づく！

からだ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。



3 達成する！

目標は1日合計60分、元氣にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元氣にからだ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！



4 つながる！

ひとりでも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



いつでもどこでも +10

プラス・テン

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。

18歳～64歳の方

Aさんの場合

Bさんの場合

65歳以上の方

Cさんの場合

散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ

6時

早歩き、自転車通勤



キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら運動」



こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う



散歩、食事に出かける

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ



12時

遠くのトイレを使う、軽い体操をする

歩いて買い物
子どもや孫の送り迎え



歩幅を広くする、階段を使う



ウォーキング、運動施設に通う、
テレビを見ながら筋トレやストレッチ

20時

10分は歩数にすると
約1,000歩。まずは
1,000歩増やすこと
を目標にしましょう！

～ 安全のために ～

誤ったやり方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。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日をアクティブに暮らすために ～こうすれば+10～

- ・家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう！
- ・地域のスポーツイベントや活動に積極的に参加しましょう！
- ・家族や友人と外出を楽しんでみましょう！
- ・電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションも大切です。感染対策をして外にでましょう！



素敵な秋を快適に過ごすために

指先を使ってアタマをフル回転

指先の働きをよくすると、脳が活性化されます。しかし、慣れた動きでは脳は活性化されません。

また指先の運動では、『両手を同時に動かすこと』『素早く動かすこと』が大切です。

失敗してもOK

【準備体操】



まずは全体



指を反らします
左右ゆっくり伸ばしていきましょう



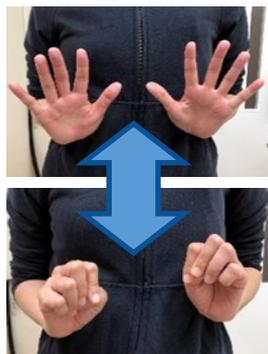
次に指1本ずつ



【指折り体操】

手を開いた状態から指を1本ずつ曲げていきます
手を閉じた状態から指を1本ずつ伸ばしていきま
下の段階に沿って行っていきましょう！

ちょっと難しい
くらいが丁度良い



親指から曲げます



小指から曲げます



片手は親指、
片手は小指から曲げます

【グーチョキパー体操】

両手で素早く

ジャンケンで右手が勝つように
両手一緒にだします

左右交互に手を上下に出します
ジャンケンで上の手が勝つようにします



こんな時に
やってみて
ください！



プラス・テン
+10

協力：戸田中央リハビリテーション病院

元気チェックシート

11月

できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は **1日1.2リットル** です。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 2 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 3 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 4 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 5 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 6 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | |
| 7 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 8 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 9 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 10 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 11 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 12 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 13 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | |
| 14 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 15 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 16 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 17 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 18 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 19 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 20 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | |
| 21 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 22 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 23 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 24 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 25 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 26 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 27 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | |
| 28 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 29 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | 30 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | わたしの平熱は何度くらい？ | | | | ℃ |



元気チェックシート



12月

できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>わたしの平熱は何度くらい？</p> <p>_____℃</p> | | | <p>1・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>2・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>3・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>4・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 |
| <p>5・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>6・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>7・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>8・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>9・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>10・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>11・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 |
| <p>12・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>13・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>14・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>15・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>16・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>17・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>18・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 |
| <p>19・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>20・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>21・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>22・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>23・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>24・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>25・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 |
| <p>26・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>27・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>28・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>29・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>30・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | <p>31・検温 (℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 | |

