

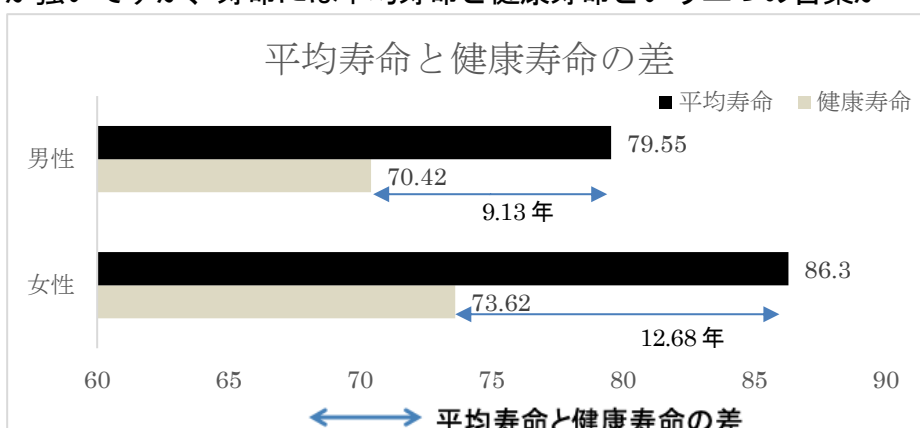
『第5回 読む、地域医療懇話会』

～毎日+10（プラステン）で健康寿命をのばそう～

国保和良診療所 理学療法士 大澤武嗣

今回の「読む、地域医療懇話会」では、リハビリテーションの視点から「毎日+10（プラステン）で健康寿命をのばそう」についてお話しします。

和良町は長寿の町というイメージが強いですが、寿命には平均寿命と健康寿命という二つの言葉があるのをご存知でしょうか。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年もあります。つまり、一生のうちに「不健康な期間」がおおよそ10年もあるということです。



健康寿命をのばし、みなさんが少しでも長い時間、不自由なく楽しい生活が送れるように、「+10（プラステン）」を紹介します。難しいことは何ともありません。とりあえず、**今より10分多く体を動かそう**ということです。スポーツだけでなく、日々のちょっとした動きも健康に役立つことがわかっています。今より10分多く体を動かすだけでがんや認知症になるリスクを3～4%下げることができます。

- 例 「通勤、買い物の時に車をちょっと遠くに停めて歩く。」
「テレビを見ながら足を上げてみる。」
「エレベーターではなく階段を使ってみる。」
「掃除や洗濯の時につま先立ちを10回やる。」
「椅子から立ち上がった時に、立ち座りを10回やる。」



ポイントは、じっとしている時間をなるべく減らすこと。座りっぱなし、横になりっぱなしはなるべく避け、家事や庭の手入れ、少しの外出などで無理なく「+10（プラステン）」を心がけてみてください。

アクティブガイド
—健康づくりのための身体活動指針—

ココカラ+10分 プラス・テン

ココカラ+10分 プラス・テン

歩く 10分

階段 10分

ウォーキング 10分

歩く 10分

階段 10分

ウォーキング 10分

プラステン+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare