



寒くても Let's 運動！



～健康寿命を意識して～

糖尿病瓦版

健康寿命って何？

厚生労働省によると、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**」とされています。人は病気と付き合っ生きていきます。病気と上手に付き合うことは、長く健康に生きていくことにつながります。

健康寿命を延ばすには？

健康寿命を延ばす有効な方法の1つが運動です。厚生労働省は、理想とされる活動量を達成する手助けとして、まずは今より10分多く体を動かす「**+10 (プラス・テン)**」を推奨しています。その効果には死亡リスクの減少、生活習慣病・ガン・認知症などの発症率の低下や体重の減量効果が期待できるとされています。

平成二十九年十二月版 (隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当 理学療法士

+10 (プラス・テン)

通勤で+10分！

テレビを見ながら+10分！

ストレッチで+10分！

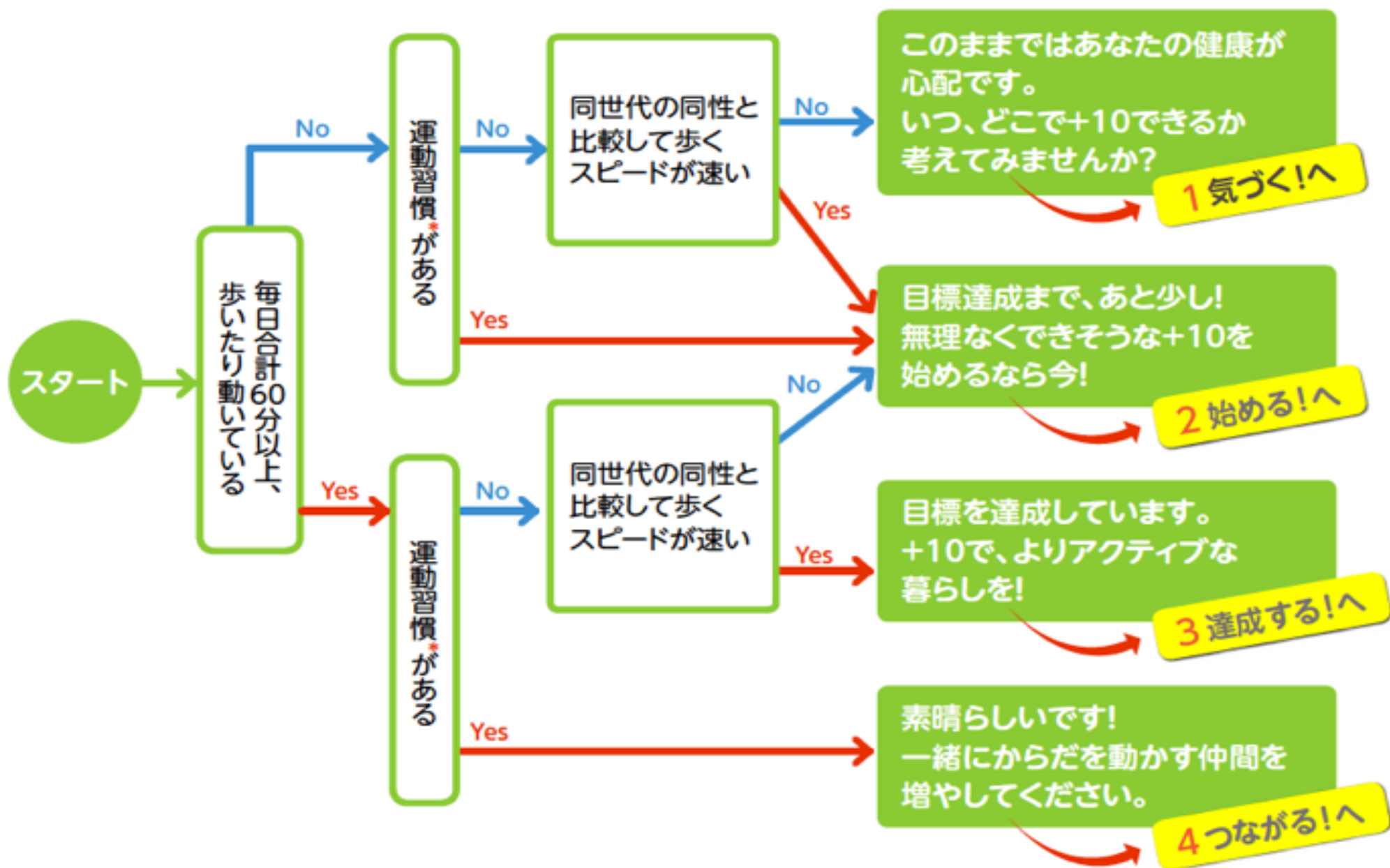


プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



次号 (2月版) は、薬剤師からのお話です



※運動習慣＝1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上続けて行っている

1、気づく！

身体を動かす環境は身の回りにたくさんあります。まずは振り返りから始めましょう。



2、始める！

今より少しでも長く、少いで元気に体を動かすことが健康への第一歩です。



3、達成する！

目標は1日合計60分。
高齢の方は合計40分です。



4、つながる！

1人でも多くの家族と、仲間と一緒に楽しく♪

