

# いつでも・どこでも

# プラス・テン +10!!!

「+10（プラス・テン）」とは今より10分多く、カラダを動かすことです。+10をすることで死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。

+10を1年間継続すると、1.5-2.0kgの減量効果を期待できるといわれています。

## 手軽にできる+10の実践例

### 日常生活での+10(プラス・テン)

- 歩数で1000歩を歩く
- 距離で700m歩く
- 階段があれば使う
- テレビを見ながらストレッチをする
- 庭仕事をする
- ストレッチ、ラジオ体操



### 職場での+10(プラス・テン)

- 電車では座らない
- 別の階のトイレを使う
- エレベータの代わりに階段を使う
- 座っているときは足首を回す

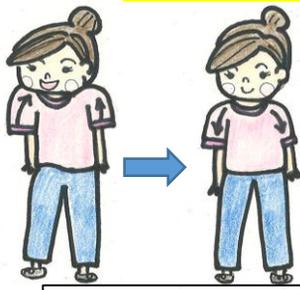


## +10ストレッチ その1：仕事や家事の合間にストレッチ



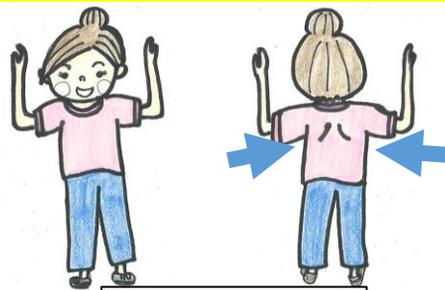
背伸び

手を組み左右に曲げる。



肩ストレッチ①

肩をゆっくり上げ、脱力してすくとんと下げる。



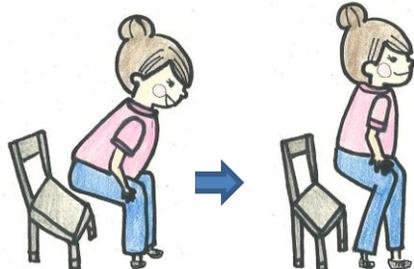
肩ストレッチ②

肘を直角に曲げ、両手のひらを外側に向ける。肩甲骨を寄せて、上下に動かす。

## +10ストレッチ その2：テレビを見ながら筋トレ

### スクワット

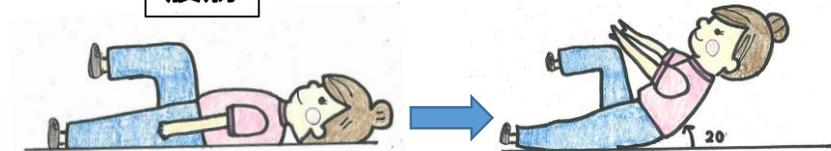
①ジャンプして自然に着地できる幅に両足を広げ、イスに浅く座る。



②立ち上がる。③座る寸前で止める。④また、立ち上がる。③~④を繰り返す。

### 腹筋

CMの間にチャレンジ!!



①仰向けに寝る。→右足を曲げ床と水平に伸ばす。

②頭を持ち上げ、おへそを見る。→右手を膝に向かって伸ばす。※左も同様に

### 背筋



よつんばいになり、右手・左足を伸ばす(数秒キープ) ※反対側も同様に

令和5年度 岩国地域部会スローガン

「つくろう！元気な身体～食・運動・コミュニケーション～」

# ラジオ体操で+10プラス・テン



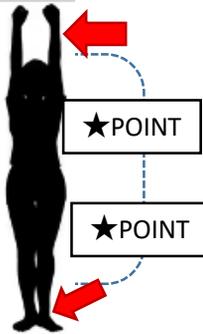
体を動かさないと、筋肉が固まって関節の動きが悪くなります。  
ラジオ体操は正しく実践すると、約3分間で全身の筋肉と関節をまんべんなく動かすように構成されています。場所を選ばず手軽に短時間でできます。

やってみよう!

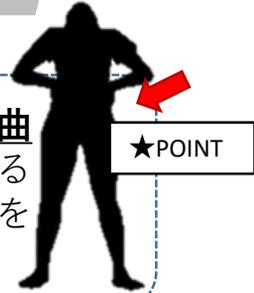
## 「あなたはちゃんとできちよる？」 ラジオ体操指導士のポイントチェック!!

### ★1番目の「伸びの運動」

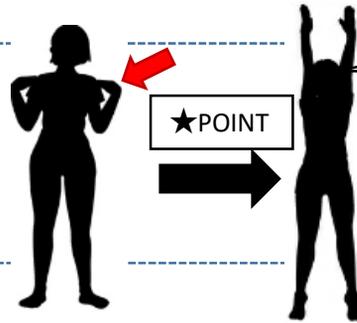
腕を真上にあげて、足の裏は地面を押して背すじを十分に伸ばしているか



★6番目の「体を前後に曲げる運動」体を後ろに反る時におなかから胸の筋肉をしっかり伸ばしているか



★8番目の「腕を上下に伸ばす運動」腕を上下に曲げて伸ばすときに手が体の近くを通り素早く動いているか



素早く手足を動かす!



【動画】岩国弁版ラジオ体操

## 1 自宅でやってみる

【テレビ体操】NHK Eテレ1・山口 午前6:25~6:35  
【ラジオ体操】NHK ラジオ第1 午前6:30 ラジオ第2 午後0時

## 2 地域のラジオ体操に参加する

一人では続かない...という方におすすめです! 参加自由! ※いずれも雨天時中止



| 地区  | 実施場所                 | 開催日  | 時間                             | 団体名         | 参加人数 | メッセージ   |
|-----|----------------------|------|--------------------------------|-------------|------|---|
| 今津  | 長山公園                 | 毎日   | 6:30~                          | ウォーク長山      | 約25名 | 飛び入り大歓迎! 皆で和を作って楽しく体操しましょう! 休みの日は子どもも参加しています♪   |
| 麻里布 | 麻里布第三街区公園(はと公園)      | 毎日   | 7:00~<br>※10月~5月は<br>10:00~    | 月まで歩こう会     | 約30名 | 地域問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。体操の後は有志で園内をウォーキングしています!  |
| 平田  | 梅が丘第一児童公園(梅が丘第一街区公園) | 毎日   | 6:30~<br>※11/15~3/15は<br>7:00~ | 梅が丘第一ラジオ体操会 | 約15名 | 早寝、早起きで始めて6年目! 雨の日以外は毎日開催。年齢、男女問わず一緒に健康になりましょう。 |
| 愛宕  | 七曲公園                 | 毎週水曜 | 8:40~                          | 七曲ラジオ体操会    | 約8名  | 週に1回で、無理なく気軽に続けられます。少ない人数なので仲間大募集中です★           |

岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会 (岩国地域部会) (50音順)

今津山手地区自治会連合会/岩国市医師会/岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会/岩国歯科医師会/岩国歯科衛生士会/岩国市食生活改善推進協議会岩国支部/岩国市スポーツ推進委員協議会/岩国市PTA連合会/岩国市保育協会/岩国市母子保健推進協議会岩国支部/岩国市老人クラブ連合会岩国支部/岩国薬剤師会/岩国幼稚園協会/ウォーク長山/梅が丘第一ラジオ体操会/JA山口県岩国女性部/生活協同組合コープやまぐち岩国地域組織委員会/月まで歩こう会/七曲ラジオ体操会/山口県栄養士会岩国地域事業推進委員会

地域部会登録団体募集中!

お問い合わせ 岩国市保健センター 電話: 24-3811