『プラス10(テン)』でロコモ予防！

ロコモティブシンドローム((locomotive syndrome)とは…？

『運動器症候群』とも呼ばれ、運動器の障害により
「要介護になるリスクの高い」状態になることです。
ロコモは、「メタボ」や「認知症」と並び「健康寿命の短縮」、
「寝たきりや要介護状態」の３大要因のひとつになっています。

厚生労働省のアクティブガイド

～健康づくりのための身体活動指針～

厚生労働省では「＋10：今より10分多く体を動かそう」と銘打って、国民向けのガイドラインを分かりやすくまとめています。

「＋10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されており、さらに減量効果として「＋10」を1年間継続すると体重1.5～2.0kg減の効果が期待できます。

「＋10」の方法は例えば
18歳から64歳までの方は
元気に体を動かす時間が
1日TOTAL60分（8千歩/日目安）、
65歳以上の方は1日TOTAL40分、
を目標に生活の中に身体活動を
取り入れることです。
「テレビを見ながらストレッチ」や
「速歩できびきび動く」等も＋10です！

今スグ出来るプラス10の例
「歩幅プラス10cm」で筋肉に刺激を与える！

普段の歩幅＋10cm

いつもより歩幅を10cm広げて歩くことで、運動の「質」の改善が期待できます。

歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、筋肉に刺激が与えられ、筋力トレーニングと同じ効果を期待できます。

そして…
筋肉量維持のためには運動だけでなく、筋肉の素となるタンパク質、アミノ酸などの栄養成分を摂取することも重要です。
レシピは裏面へ！

厚生労働省＞アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf

鶏むね肉のピカタ

＜材料＞
鶏胸肉100g
卵1/2個
味塩胡椒1つまみ
片栗粉少量
粉チーズ大さじ1
オリーブ油小さじ1

カットキャベツ50g
レタス2枚
雑穀お握り160g

＊成分＊
ｴﾈﾙｷﾞｰ509kcal
たんぱく質37g
脂質13g
炭水化物55g
食塩相当量1.1g

☆鶏胸肉には「イミダゾールジペプチド」
という物質が含まれ、抗疲労効果や
運動パフォーマンス向上効果が確認されています。
1日に必要なイミダゾールジペプチド200mgが
鶏胸肉100g中に含まれています。

●作り方
・鶏むね肉を一口大にそぎ切りする。
・切った鶏肉に味塩ｺｼｮｰと片栗粉をまぶす。
・卵を割りほぐし粉チーズを加え鶏肉に絡める。
・フライパンにオリーブ油を入れ鶏肉を焼く。
・焼きあがったら、千切りキャベツ、レタスの
上に鶏肉を乗せて出来上がり。

＊私（栄養士）の「プラス10」取り組み＊

気づく！）普段の通勤と勤務の歩数を携帯の歩数計で確認すると6千歩～7千歩でした。
始める！）そこで、帰宅の際、天気の良い日は自宅最寄り駅の1駅手前で下車し、
約40分歩いて帰ることにしました。そうすると自宅に着いた際1万歩を超えます。
休日や悪天候で歩かない日もあるので1週間の平均で1日8千歩を超すことを
目標にしました。

達成する！）新型コロナの影響もあり、休日の外出を控えていると1日平均8千歩に
届かない週が出てきました。そこで、お金をかけず人混みを避けて歩ける場所を
探してみると「座間谷戸山公園」や「相模が丘仲よし小道」、
「さくらの散歩道と水道みち」など近所で見つけることが出来ました。
100歳まで自分の足で行きたいところに行けるように「歩幅プラス10cm」も
意識しながら1日平均8千歩踏破を続けています。

つながる？！）皆さんも、ご自身の生活に「プラス10」の活動を
取り入れて**ロコモ予防**を一緒に頑張りましょう！

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	18歳～64歳の方 Bさんの場合	65歳以上の方 Cさんの場合
6時	散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ		
通勤時	早歩き、自転車通勤		
家事		キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」	
仕事中	こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う		
休憩中	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	休憩中
12時			
仕事中	遠くのトイレを使う、軽い体操をする		
家事		歩いて買い物 子どもや孫の送り迎え	
帰宅時	歩幅を広くする、階段を使う		
20時	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		

安全のために

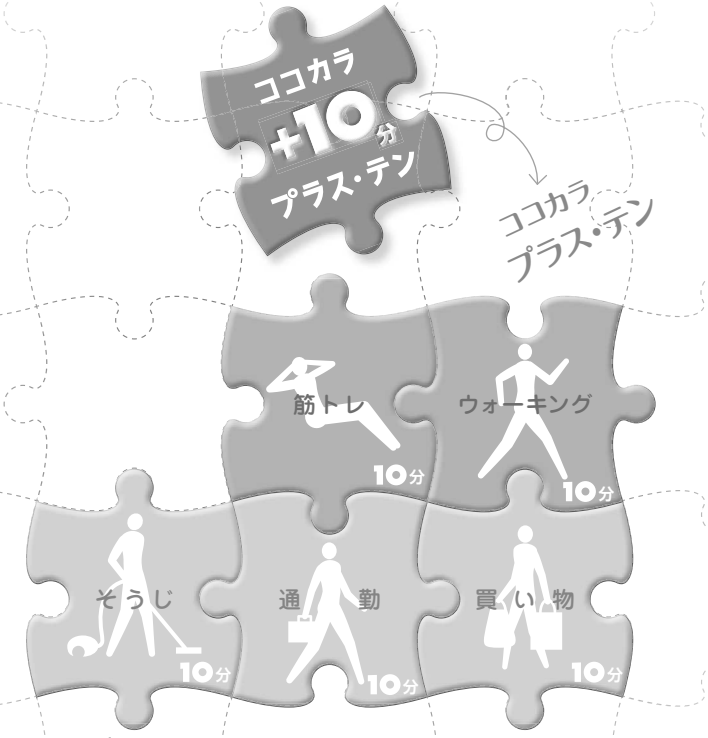
誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ 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。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

アクティブガイド　ー健康づくりのための身体活動指針ー
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

ー健康づくりのための身体活動指針ー



+10（プラス・テン）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。

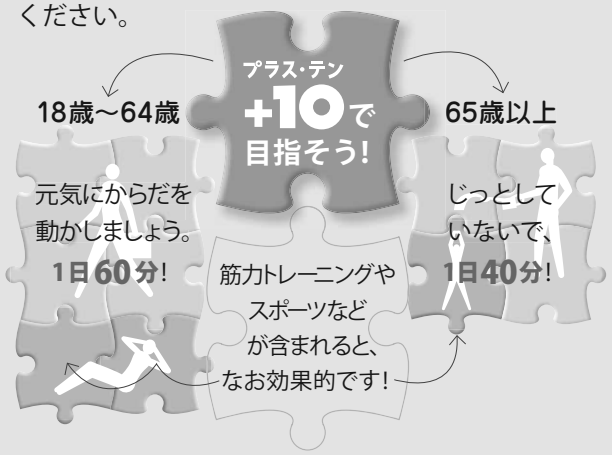
※1「健康寿命」とは？
健康日本 21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

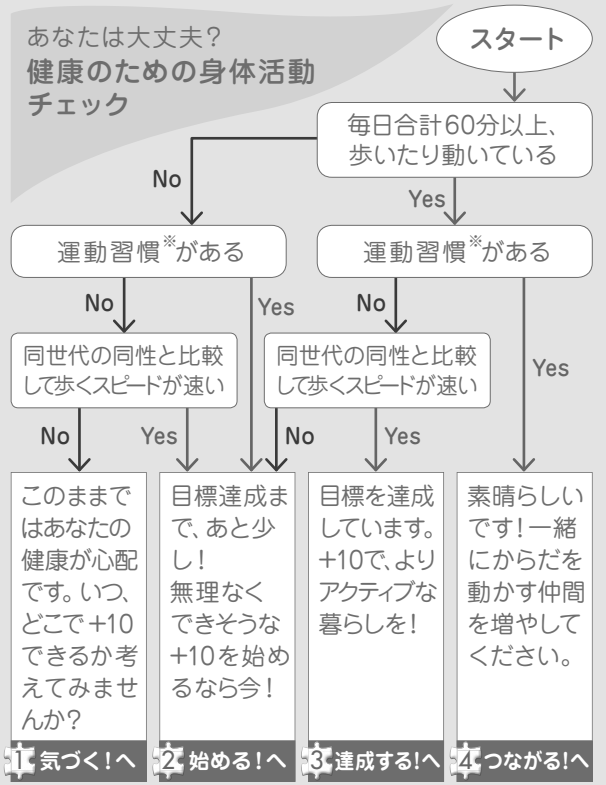
※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

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

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。





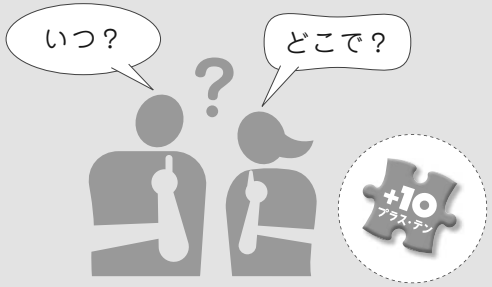
※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

ココカラ +10分 プラス・テン

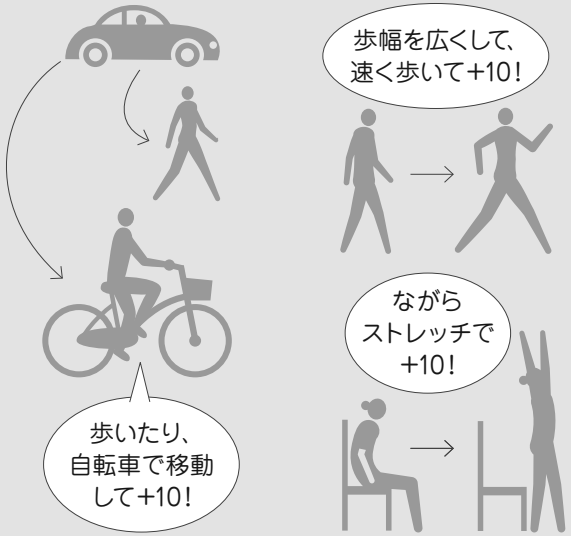
1 気づく!

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。



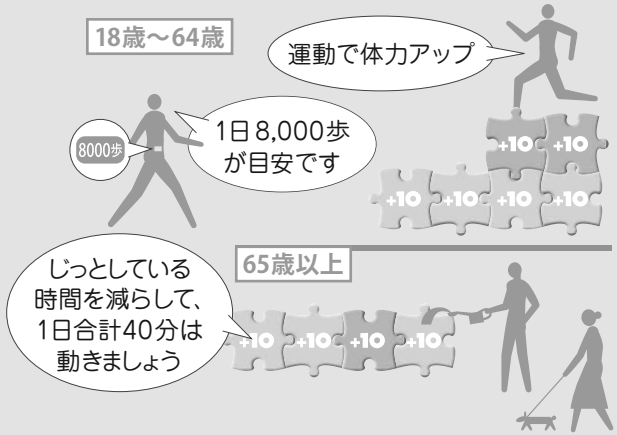
2 始める!

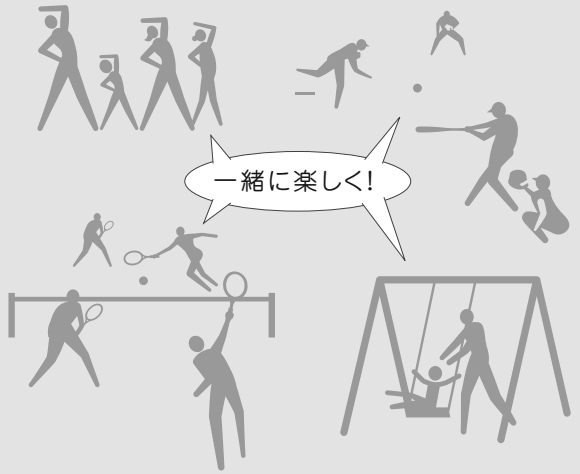
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気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。



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。
一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。