

『+10』を始めませんか！

プラス・テン

『+10』とは、毎日の暮らしの中で今よりも10分多く体を動かそうというもので、厚生労働省が推奨している取り組みです。

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、*ロコモ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが、健康への第一歩。皆さん、健康寿命を延ばすために『+10』をぜひ始めてみませんか。

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」。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のこと。

たとえばこんなことが『+10』です



朝から散歩やラジオ体操をする



自転車や徒歩で通勤する



仕事の休憩中に散歩に出かける



歩くときは、早歩きをしたり歩幅を広くしてみたりする



テレビを見ながらストレッチをする

※誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながりますので、注意が必要です。



健康増進課 浦田隆二 健康運動指導士

天草宝島戦略マネージャーの

平塚正巳です！

このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社（通称ANA）から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します（各号1人ずつ掲載）。



「天草で暮らそう体験ツアー」を実施！

前回このコーナーでご紹介した「天草で暮らそう体験ツアー」が、11月7～9日の2泊3日の日程で行われました。

新和町内の民家（民泊施設）に宿泊して農・漁業を体験するプランと、市内のホテルに宿泊して観光名所の周遊を主としたプランに、都市圏在住の15人が



▶ 釣りを楽しむ参加者

参加。民家宿泊プランでは、参加者の皆さんは釣りや野菜の収穫などを楽しんだほか、受け入れた民泊施設のご家族と交流。参加者、受け入れたご家族ともに「貴重な体験ができました」と、とても満足されたようでした。

現在、市内での民泊体験は主に修学旅行生の受け入れがメインとなっています。今回のツアーの実施を通して、一般の旅行者も民泊体験へのニーズがあり、満足度も高いということがわかりました。天草への交流人口の増加のひとつの手段として、大いに期待ができると感じています。

環境一考 think about "eco"

“エコドライブ”のすすめ

“エコドライブ”（環境にやさしい運転）を心がければ、燃料が節約できるだけでなく、大気汚染や地球温暖化の防止にも役立ちます。皆さん、ぜひ“エコドライブ”に取り組んでみませんか。



●やさしい発進を心がける
発進するときは穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で時速20kmが目安）。燃費が改善するほか、安全運転にもつながります。



●減速時は早めに
アクセルを離す信号が変わるなど停止することがわかったら、すぐにアクセルから足を離しましょう。エンブレブレーキが作動して、燃費が良くなります。



●車間距離にはゆとりをもって
車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、燃費が悪くなります。



●駐停車のときは
エンジンを止める待ち合わせや荷物の積み下ろしなどで駐停車をするときは、エンジンを止めましょう。

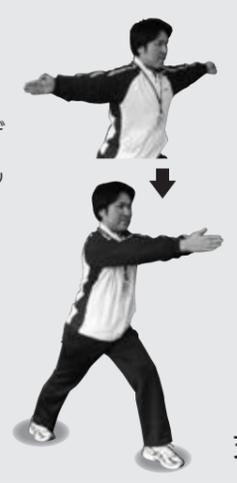
【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎ 1111

Let's Challenge 市健康運動指導士による めざせ！健康ボディ



【バランス力を鍛える】
片足を前に出し、1分間上げたままで維持する。反対の足も同様に行う。左右1回ずつを1日に3回行いましょう。

ここがポイント
ふらつく場合は、壁やいすにつかまるなどして行ってください。



～歩くときのバランスを整える運動～

【胸と下半身の運動】
両手を肩の高さで開き、左足を1歩前に出しながら両手を胸の前で合わせます。その後、ゆっくりと元の位置に戻します。反対の足も同様に行い、左右5～10回ずつを1日に1～2回行いましょう。

ここがポイント
ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター ☎ 3737

写真＝垣内清寿・市健康運動指導士