

まずはここから+10

スクワットで、からだの使い方をチェックしてみましょう。思わぬ負担が、腰、膝、足にかかっているかもしれません。



裏面の「腰エクササイズ」へ



裏面の「膝エクササイズ」へ



裏面の「足首エクササイズ」へ

しゃがんで立つ動き、できなくなっていますか？ できる人はいつまでもできるように、できなくなっている人は少しずつ、スクワットで、+10できる足腰を維持しましょう。

我が国は世界一の長寿国です。一方、長寿であるがゆえに、高齢者の多くがサルコペニアや生活機能の低下による生活の質の低下に直面してしまいます。幸せな長寿を全うする上で、足腰を強く保つことは極めて重要です。スクワットは、足腰の筋肉をより多く、効果的に鍛えることができる、「筋トレの王様」ともいえる運動です。ぜひ、老若男女を問わず、正しいスクワットで+10(プラス・テン)しましょう！



独立行政法人国立健康・栄養研究所
健康増進研究部長 宮地 元彦



▲ A4判1枚(両面印刷・3つ折り)です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10(プラス・テン)」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つなげる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法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。

- ☑それぞれのエクササイズは、1セットあたり10回くらいを目標に、少しずつ増やしていきましょう。
- ☑体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ☑違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者をみつけましょう。



健康日本21推進全国連絡協議会
加盟団体

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！

正しいからだの使い方シリーズ①

立ち上がろう！

しゃがもう！

プラス・テン

そして+10しよう

—スクワット—



プラス・テン

+10で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

元気にからだを動かすためには、しっかり立ち上がって、からだを支える「足腰」が必要です。日常生活のさまざまな場面で、「立つ動き・しゃがむ動き」を求められます。あなたはこの動き、ちゃんとできていますか？ スムーズにからだを動かして、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

健康のために
立ち上がろう!

いつまでも美しくスクワット



骨盤を立てて、
背すじを伸ばし
ます(しゃき!)

股関節からおじぎ
します(コマネチ!)
足裏全体に体重が
くるまで上体を倒
します(来たー!)

脚の力を使って、足裏全体
で床を押します(くぐっ)
ひじを引いて、胸を張って、
背すじを伸ばしましょう!

膝、股関節、背
すじをしっかり
伸ばします
(しゃきん!)



イスに片手を乗せて
お尻を持ち上げます
(せー!)

片手に体重を
あずけながら
膝を立てます
(のー!)

前側の足裏全体に
体重がくるまで上体
を倒したら、腕でイ
ス、脚で床を押します
(よっ!)

脚の力を使って、足
裏全体で床を押して
(こら!)、最後にそ
えます(しょ!)

+10できる足腰を保とう



手のひらを上に向けて、小指を股関節に当てます。
骨盤を立てて背すじを伸ばします。頭のてっぺんを
天井に向けましょう(しゃき!)。ひじを後ろに引きなが
ら、股関節からおじぎしましょう(コマネチ!)



背すじを伸ばして両膝
の外側に手のひらをつ
けます(こん)。両手で膝
を内側へ押しながらか
おじぎします。膝が内側
に入らないように押し返
しましょう(にち)。そのま
ま床を押してお尻をイ
スから浮かします(は)



足裏全体を床(イス
の座面など)につ
けます(パタン)。踵が
浮かないようにしな
がら、膝を下に押し
ます(ぎゅー)。つま
先と膝が同じ方向に
向くようにしまし
ょう。



足のゆびを開いて、ゆびを床から浮かします(ば!)。開いたまま床に
つけましょう(びた!)。床をつかむように曲げましょう(むぎゅ!)