

# WORK +10

プラステン

## 職場でおてがる**+10** 始めてみませんか

※+10(プラステン)…今よりも10分多く体を動かすこと。

# +10



●千葉県の現状：働く世代を中心に日常生活における歩数や運動習慣者の割合が低くなる傾向があります。  
(千葉県：H29年度 生活習慣に関するアンケート調査結果)

●健康づくり支援課では、健康ちば21(第2次)中間評価重点取組のひとつとして、働く世代を中心に+10(プラステン)を推進しています。

●**1日の身体活動量が10分増加すると、3.2%のリスク\*が減少することが明らかになっています。**

※死亡、生活習慣病・がん・ロコモ・認知症の発症(厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013)

\*1分間の片脚起立で得られる大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行で得られる総負荷量と同等と計算されています。(阪本ら)



## 毎日仕事で忙しいし休日はゆっくり休みたい…

そんなあなたにこそ WORK+10 がおすすめです。仕事の合間に **1回1分** の運動でも、10回やると **10分**。生活習慣病や認知症の発症予防だけでなく、**ロコモ予防** にも効果があります。

### 全身バランスよく



ラジオ体操 (3分)

### 肩こり・肩痛予防

#### 二の腕ストレッチ

#### 30秒×2回(左右)

- 1 両腕を頭の後ろまであげます
- 2 片方の腕のひじあたりを反対の手で押さえ、押さえた手の方向に引っ張ります
- 3 脇の下あたりから二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します



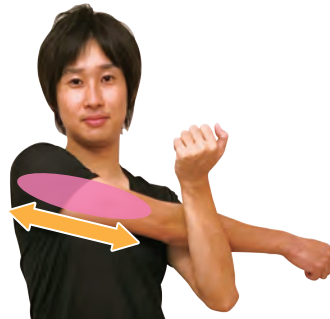
#### 首ストレッチ



#### 30秒×2回(左右)

- 1 てのひらで頭を押さえて首を傾けます
- 2 ゆっくりと首を傾けていき首の筋肉を伸ばします
- 3 首から肩にかけて伸びているところで30秒保持します

#### 肩ストレッチ



#### 30秒×2回(左右)

- 1 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手でひじを抱えながら引きつけます
- 2 肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します

#### ひじ回し



#### 30秒10回×2(内外)

- 1 右手は右肩へ、左手は左肩へ、ひじを曲げて軽く触れます
- 2 ひじで円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回まわします
- 3 反対回しで10回行います

### 腰痛・膝痛予防

#### ふともも裏ストレッチ



#### 30秒×2回(左右)

- 1 イスに浅く腰かけます
- 2 片側の膝を伸ばし、体を前に倒していきます(つま先を上げると効果的)
- 3 ももの付け根から前傾します
- 4 ふともも裏が伸びているところで30秒保持します

#### 腰ストレッチ



#### 30秒

- 1 膝を伸ばしたまま、両手を地面に向かって伸ばしていきます
- 2 ふともも裏のつっぱりがなくなるように膝を軽く曲げます
- 3 このとき背中から腰にかけて伸びているところで30秒保持します

#### 背中ストレッチ



#### 30秒

- 1 両手を重ね、前に腕を伸ばしていきます
- 2 このときお腹をへこませるようにすると背中が伸びやすくなります
- 3 背中が伸びているところで30秒保持します



## ロコモってなに？

筋肉や関節など運動器の障害で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。正式には、ロコモティブシンドロームと言います。

ロコモ  
チェック!

- 1 イスから両足で立ち上がれますか？
- 2 イスから片足で立ち上がれますか？
- 3 反対の足でもできますか？



## 下肢筋力アップ



### 片足立ち

1分×2回(左右)

- 1 姿勢をまっすぐにして立ちます
  - 2 床につかない程度に片足を上げて、1分保持します
- \*転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



### 座り片足上げ

30秒×2回(左右)

- 1 イスに浅く腰かけます
  - 2 片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げ、膝をまっすぐに伸ばします
  - 3 伸ばした足のかかとを床から約10cm離し、30秒保持します
- \*股関節痛、人工股関節の方は行わないようにしましょう



### ヒールレイズ

1分:15回

- 1 立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします
- \*かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう



### スクワット

1分:10回

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます
  - 2 つま先は左右に30度くらいずつ開きます
  - 3 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くようにゆっくりと体を沈めます
  - 4 ゆっくりと元に戻します
- \*膝に負担がかからないよう、膝は90度以上曲げないようにします

良い姿勢



- 1 イスに浅く座り、胸を張りおなかをひっこめて背すじを伸ばします
- 2 良い姿勢を保ったまま、軽くお辞儀をします
- 3 ゆっくりと立ち上がります
- 4 立ち上がった後も、しっかりと背すじを伸ばし、お尻をギュッと締め、膝の裏をまっすぐ伸ばします
- 5 おしりをゆっくりと下ろすように座ります
- 6 これを自分のペースで繰り返し行います

仕事中の姿勢、  
気にしていますか？

悪い姿勢



あなたの肩こりや腰痛、実は仕事中の姿勢が原因かも？  
肩や腰にかかる負担は姿勢によって異なります  
正しい姿勢をとることで負担を減らし、肩こりや腰痛を予防しましょう



## 1週間プログラムの例

A：休憩中等にまとめてやるパターン

B：仕事での気分転換に少しずつやるパターン

実施時間		合計 10分	月	火	水	木	金
A	B						
① 始業前	① 始業前	3分	ラジオ体操				
	② 10時	2分	スクワット ふともも裏ストレッチ	立ち上がり 二の腕ストレッチ	ヒールレイズ 肩ストレッチ	スクワット ふともも裏ストレッチ	立ち上がり 二の腕ストレッチ
② 昼休み	③ 昼休み	3分	片足立ち 首ストレッチ				
	④ 15時	2分	ヒールレイズ 肩ストレッチ	座り片足上げ ひじ回し	腰・背中ストレッチ ひじ回し	ヒールレイズ 肩ストレッチ	座り片足上げ ひじ回し



## 参加者の声

### WORK+10が運動や食生活の見直しのきっかけに！



普段あまり運動しないので、体を動かす良い機会になっています。買い物のレジ待ちや電車の待ち時間などに、教わった運動をこっそりやるようになりました。



最初は少し恥ずかしかったけど、すぐに慣れました。仕事での良い気分転換になって、前より仕事に集中できています。

階段を使うようになりました

おやつのカロリーを気にするようになりました

歯みがきしながらつま先立ちをしています

ジャンクフードを食べるのが減りました



## 健康づくりの合言葉は「目指そう！元気ちば」です♪



千葉県マスコットキャラクター  
「チーバくん」

食事は減塩（げんえん）

運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

地域（ちいき）の人とつながって

延ばそう健康寿命！