



## 特集：田中らばたもち

### 『+10(プラステン)： 今より10分多く体を動かそう』

みなさんは国(厚生労働省)が健康づくりのために  
運動するめやすになる基準を設けているのをご存知ですか？

それが、「健康づくりのための身体活動基準2013」というもので、  
その定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けの  
ガイドライン「アクティブガイド」が示されています。

アクティブガイドでは、『+10(プラステン)：今より10分多く体を動かそう』  
をメインメッセージに、理解しやすくまとめられています。

**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。

18歳～64歳  
元気なからだを動かしましょう。  
1日60分!

プラステン +10で目指そう!

65歳以上  
じっとしてしないで、1日40分!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

独立行政法人 国立健康・栄養研究所の解析では+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発生を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います。  
さらに減量効果として+10を一年間継続すると、1.5-2.0kg減の効果が期待できます。



アクティブガイドでは、身体活動を増やし運動週間を確立するための気付きの工夫や情報提供としての要素を強調したツールです。『健康のための身体活動チェック』では、一人ひとりの身体活動状況や運動週間に応じて、「1.気づく」「2.始める」「3.達成する」「4.つながる」という取り組みの階段を示し、専門的知識を持たなくても内容を容易に理解できる工夫と、身体活動や運動を増やすための気付きと行動変容ための工夫がされています。

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにはたくさんあります。それが「いつの間にか?」「どこなのかし?」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、少しでも速くからだを動かすことが目標の第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気なからだを動かすことです。最初の方は、1日合計40分が目標です。これを達成して、体がプラスを記録しましょう。

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。一緒に行動し、楽しみながら一歩ずつ進みます。

アクティブガイドは、国民向けのメッセージ、情報提供のためのツールとして策定されました。  
「健康づくりのための身体活動基準2013・アクティブガイド」のFacebookページが開設されるなど、アクティブガイドの内容の説明や一般向けの分かりやすい情報などが逐次発信されています。皆さんも暖くなるこの季節に、あらためて健康づくりに意識した生活・身体活動に取り組んでみましょう! 厚生労働省eヘルスネットより

### 枚方市地域支援介護予防事業「元気ここから教室」第2期開催

昨年の4月から7月に実施した枚方市からの委託事業である通所型介護予防教室「元気ここから教室」の第2期を平成26年12月から平成27年2月にデイサービスリハポで開催致しました。要介護状態になることを未然に防ぐための運動器の機能向上を中心にした教室です。次回は5月～7月の毎週土曜日に開催の予定です。





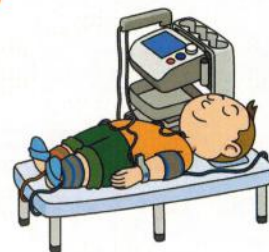
## 田中外科(クリニック)より

# 「あなたの血管は大丈夫ですか？」

当院では、【血管の硬さ】【動脈の詰まり】【血管年齢】を測定する血管脈波検査を行っています。基本的には、高血圧・高脂血症・糖尿病などの疾患がある方に、閉塞性動脈硬化症予防のため保険適応で行っておりますが、保険適応となる疾患のない方については、動脈硬化健康診断として行っております。

動脈硬化健康診断の料金は、1,500円となります。

詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。



検査方法:ベッドに横になり両腕・両足に血圧計、胸に心音マイク、手首に心電図電極をつけて測定します。

痛みは無く10分程度で終了する検査です。

## 通所リハビリテーションより

# 「通所リハビリテーションってどんなところ？」

田中外科通所リハビリテーションでは、利用者様に可能な限り自宅での自立した生活を送ってもらえるよう、田中外科へ通って頂き、食事・入浴・日常生活の支援や生活機能向上のための活動訓練や社会参加訓練を行って頂きます。

また、利用者様の状態に応じて通所リハビリ(施設)滞在中から在宅までの中でリハビリテーションプログラムを包括的にご提供・ご提案致します。いつまでも元気に生活ができ、意欲的な活動や社会参加を行って頂けることを目標に取り組んでいます。

ご興味がございましたら、通所リハビリテーションまでご相談下さい。



## デイサービス リハボより

# 年末イベント「壁絵制作」

リハボでは毎年、年末のイベントとして利用者様と一緒に干支の壁絵を制作しています。このイベントは、4年程続いており、すっかりデイサービスリハボの恒例行事となりました。

作品も年毎に、大きく、迫力のあるものになっています。

完成した作品と一緒に写真撮影をし、利用者様一人一人に加工した写真をお渡ししています。

利用者様の中には写真を見て、「年々、シワの数が増えて嫌やわ～」と言われる方もいましたが、皆様に大変喜んで頂きました。今後も、利用者様が楽しみながら手指運動・創作活動が行えるよう、スタッフで協力し、アイデアを出し合っていきます。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

### 編集部のつぶやき

春は身体的・環境的にいろいろな変化がある季節です。疲労やケガのない生活をするためにも日頃からの健康づくりが重要です。

「小さなことからコツコツと」  
頑張ってみましょう!