

「ずく」を出して健康と長寿を手に入れましょう

☆なぜ「ずく」を出すのか

現在、長野県は「しあわせ信州」を合言葉に、「健康長寿世界一」を目指しています。年代を問わず、健康で元気なからだを作り、維持していくために、今よりも少し「ずく」を出し、まずは10分(1,000歩)さらに15分(1,500歩)余分にからだを動かすことが重要です。

☆からだを動かすことの効用

糖尿病

血液中の糖(血糖)が筋肉内に取り込まれ、血糖値が下降します。また、血糖値を調節するインスリン感受性が活性化し、血糖値が良好に保たれます。

心臓病(虚血性心疾患)

動脈硬化を防ぐ HDL(善玉) コレステロールを増やし、心臓の筋肉に血液を送る冠動脈などの血管の硬化を防ぎ、血流を良くし、心臓の動きをスムーズにします。

脳卒中

脳内の血管の硬化を防ぎ、弾力性のある血管を維持することができます。血圧の高めの方は日々血圧を測り、注意しましょう。

がん

運動によるホルモン分泌変化が、将来がんになる前がん細胞の発生と成長を抑制し、がんの発症を抑制します。

ロコモティブシンドローム

日常生活の不活動が一因となって起こる「生活機能低下」を防ぐことができます。腰・膝などの関節を動かす筋肉を鍛え、維持することができます。

うつ

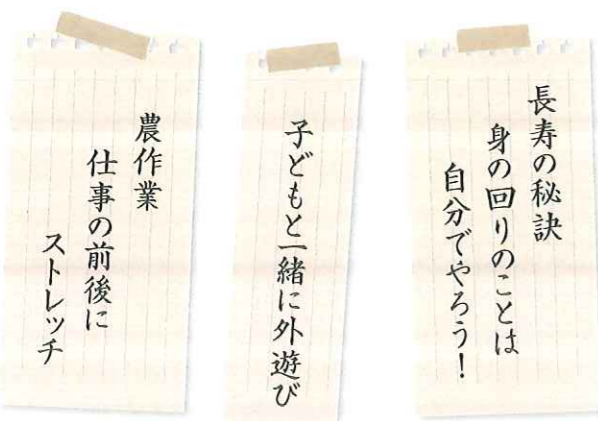
運動による脳神経細胞の活性化は、脳内の快樂物質の分泌を促し、イヤなことを忘れさせてくれます。

メタボリックシンドローム

体を動かすエネルギー源として、まず内臓脂肪が使われるため、生活習慣病に大きくかわかる内臓脂肪型肥満を防ぐことができます。

介護予防

自分のことは自分でやる。その力を身につけることができます。また、からだを動かすことは大脳を刺激するため、認知症予防にも役立ちます。



安全のために、からだを動かす際に以下のことを心がけましょう

- ①からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ②体調の悪いときは無理をしない。
- ③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。

長野県健康福祉部



まずは、あなたのずくチェック

- 日頃からこまめに動いている
- 週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる
- 家族や仲間を誘ってからだを動かしている

チェックが0
のあなたは

気づく
「小ずく」を出そう

✓チェックが1つ
のあなたは

動く
今より10分多く動こう

✓✓✓チェックが2つ以上
のあなたは

広める
仲間にも広めよう

「ずくだすガイド」での

「ずく」とは... やる気を出して動くこと。ここでは、日常生活の中で今までより10分多く、元気にからだを動かすことを指します。
「小ずく」とは... こまめに動くこと。ここでは、じっと座っていないで、おっくうがらずに立つて行う動作のことを指します。



「ずく」出す
コツは这其中に
あります

信州には「ずく」がある!!

信州は大人も子どもも「ずく」だす子

長野県の健康長寿は、家族や地域の仲間とつながりあい、助け合い、学びあいで作りに上げてきた賜物です。未来に伝えましょう。

「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう

普段から元気からだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*}、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。例えば「ずく」を出して、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

ずく頭 頭 家の [日課表]

朝
すぐ起きず、布団の中でからだ伸ばし

午前
通勤は、車をやめて歩きや自転車で

午後
配り物、歩いて顔見てコミュニケーション

夕方
買い物も店内1周でお買い得品探し

夜
ちよい悪おやじはちよい歩で気分転換

チェックが **0** のあなたは

気づく 「小ずく」を出そう

今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。

掃除はこまめにやりましょう

コタツから出ておっくうがらずに立ち上がろう

「小ずく」も積み重ねれば「ずく」になる

買い物は見て歩いて探しましょう

散歩で信州の四季を楽しみましょう

^{*}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を指しています。

チェックが **2** つ以上のあなたは

広める 仲間にも広めよう

「ずく」を出して仲間を増やしましょう。



地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう

ウォーキング大会やスポーツイベントに参加

一緒に楽しい



雪かきは近所・地域で助け合い

仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう



チェックが **1** つのあなたは

動く 今より10分多く動こう

今より「ずく」を出して少しでも長く、少しでも元気にからだを動かしましょう。



登下校一緒に歩いて見守り隊



CM中は、運動タイム



いつでもどこでもウォーキング



実りを期待し、農作業



レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

目指そう

★ 18歳から64歳の方 ★

「ずく」を出して元気に動こう。1日60分

★ 65歳以上の方 ★

じっとしていないで「小ずく」を出そう。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。