

テン
プラス10で健康づくり！

プラス10で健康寿命をのばしましょう！ふだん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、口コモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。たとえば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

※健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

※口コモ(口コモティブシンドローム)とは？

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や骨折を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ます。

こうすればプラス10！



ゴミ出しついでに
ご近所1周



NHKでテレビ
体操の放送が
ありますよ



家事の途中に
ながら運動



オンラインで
知人と運動



朝ドラ見ながら
スクワット

いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか? あなたの1日を振り返ってみましょう。



【情報発信ははじめました！】

市立野洲病院は皆さまのご理解とご協力のもと、健康講座や体操教室を市内の自治会サロンへ出前する取り組みを続けてきました。しかし今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、当面は皆さまのもとへ伺うのは難しい状況です。そんな中でできることを考え、紙面や当院のホームページを使って定期的に情報発信をしていくことになりました。

ぜひご覧いただき、お役立てください。