

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: 仕事中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
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。

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



最初は少し恥ずかしかったけど、すぐに慣れました。仕事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。

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!元氣ちばけん」です!

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!

健診・検診(けんしん)は必ず受けて

なくそう健康(けんこう)格差!!



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

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。

+ 1



- 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: R5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3次)の目標に掲げる「運動習慣者の割合の増加」に向け、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)

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 (監修: 千葉県理学療法士会)



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+1.0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反対回して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、前に胸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の筋肉が伸びやすくなります
- ③背中の筋肉が伸びているところで30秒保持します

良い姿勢



立ち上がり 1分

- 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。



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!

- イスから両足で立ち上がれますか？
- イスから片足で立ち上がれますか？
- 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、必ずつかまえ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、もう一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、ゆっくらかかとを下ろします

*かかとを上げすぎるとむくむくす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

*膝に負担がからないよう、膝は90度以上曲げないようにします