

# 「+10」を実践して、健康寿命を延ばそう

体を活発に動かすことは健康によいとわかっていても、なかなか実践できないもの。でも、「あと10分多く体を動かす」ということであれば、始められそうな気がしませんか。それだけでも健康で元気に暮らせる期間、「健康寿命」を延ばすことができます。

## 「+10」で生活習慣病や認知症のリスクが低下

今、厚生労働省では「+10（プラス・テン）で健康を手に入れ、健康寿命を延ばそう！」という取り組みを行っています。これを始めた背景には、日本人の運動不足が改善されていない現状があります。日本人の1日の平均歩数は、平成9年と21年とでは、男女ともに約1,000歩減少しています。これは時間になると約10分の身体活動になります。

これまでの多くの研究から、今よりも10分多く体を動かすことで、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病で3.6%、がんで3.2%、認知症やロコモティシンドローム\*で8.8%、それぞれの発症リスクを低下させることがわかっています。また、1年間継続すると体重を1.5~2kg減らせるといわれています。まさに、厚生労働省が推奨しているように「+10」で健康を手に入れ、健康寿命を延ばせるというわけです。

\*ロコモティシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下などによって転倒・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のこと。

## 毎日のちょっとした工夫で 「+10」を実践しよう

10分体を動かすといっても、10分間ずっと動かし続けなくても構いません。例えば、エレベーター やエスカレーターではなく階段を使う、車をあえて遠いところに駐車する、リモコンを使わずにテレビのところまで歩いていきテレビ本体で操作をする、といった時間を足していく、トータルが10分程度になればよいのです。そのほかにも、



掃除機をかける、洗濯物を干す、雑巾掛けをする、草むしりをするとといった日常生活の中で積極的に体を動かしてもよいですし、ウインドウショッピングや散歩でもOKです。可能であれば、スポーツクラブや運動施設などの、いわゆる運動や筋肉トレーニングも取り入れましょう。効果はさらにアップします。

まずは、1日の中で、いつ、どこで、どのようにすれば10分多く体を動かせるかを考えてみましょう。「このときできそうだな」と思ったら早速、実行に移しましょう。ただし、体調が悪いときは無理をしないこと。なお、病気や痛みがある場合はかかりつけ医や薬剤師などにご相談ください。



イラストレーション：フジモトマサル

## 読者プレゼント

### 数学パズルの王道ハノイの塔



木のぬくもりを感じながら遊べる数学パズル「ハノイの塔」をプレゼント。「小さい円盤の上に大きい円盤をのせてはいけない」など3つのルールの中ですべての円盤をほかの柱に移すゲームです。少ない枚数で挑戦したり、小さなお子さまは円盤を動かすだけなど、遊び方を変えれば年代を問わず楽しめます。

ハノイの塔 4,100円(税込)  
銀河工房 ☎0268-38-2236

### 頭の体操になぞなぞはいかが？



「class A 薬局で相談しよう」のイラストでもおなじみのフジモトマサルさんによるなぞなぞ本。シャレの効いたオリジナルなぞなぞに頭をひねりながら、動物たちのイラストに癒されてしまいかがでしょう。

『今日はなぞなぞの日』  
フジモトマサル著 1,296円(税込)  
平凡社 ☎03-3230-6574

**【応募方法】**ハガキまたはWebでご応募いただけます。**ハガキ**①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局への入りやすさ(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。**Web**右上記載のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。

※ご応募はハガキ、Webどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life4月号係

締め切りは5月5日(当日消印有効)です。

※当選発表はプレゼントの発送もってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は、クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Weブイドを含む)に活用させていただきます。

Webでのプレゼント応募受付を開始しました

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からも読者プレゼントにご応募いただけるようになりました。下記のQRコードを読み取り、応募ページからご応募ください。  
ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

次号予告 5月号は「初夏から夏のスキンケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A  
ヘルスケア・プロショップ

薬剤師にご相談ください  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

健康脳クイズの答え

答えは、「カドデ」でした。

ト	ウ	ワ	テ	マ
ラ	ツ	カ	サ	ン
ヤ	ボ	カ	ワ	ラ
キ	ウ	サ	ン	
ア	メ	フ	ラ	シ
チ	ジ	イ	ジ	ン

QRコード

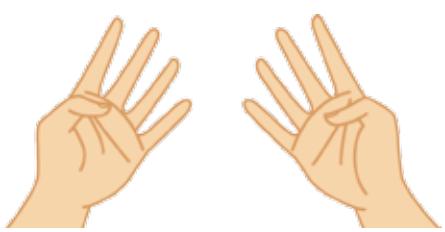
# 毎日続けて脳を元気に

## 1日5分 指先体操で脳に刺激を

### 指曲げ

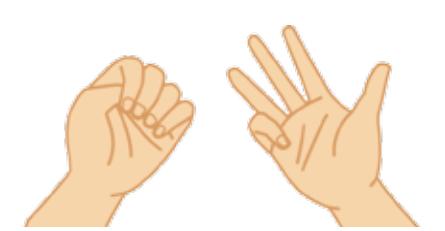
数を数える要領で指を順番に曲げていきます。数を声に出して数えながら行うとより効果的です。

初級 難易度★★☆☆



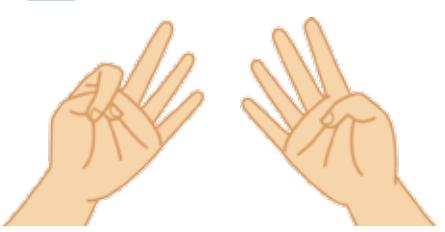
両手同時に、親指から順に曲げていき、小指まで曲げたら今度は小指から順に伸ばします。「曲げる」「伸ばす」の動作はメリハリをつけて。

中級 難易度★★★☆



左手の親指からスタートし、左手の人差し指、中指、薬指と、順に隣の指を曲げていきます。左手を小指まで曲げたら、右手の小指、薬指と繋けます。次は右手親指からスタートし、これを繰り返します。

上級 難易度★★★★

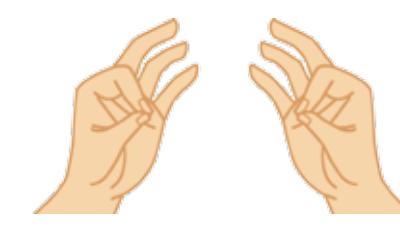


左手の親指だけを曲げた状態で始めます。「いち」と数えながら左手は人差し指、右手は親指を曲げ、続けて「に、さん」と数えながら両手同時に1本ずつ曲げます。「ご」まできたら、左手は小指を伸ばし、同じ要領で繰り返します。

### 指先合わせ

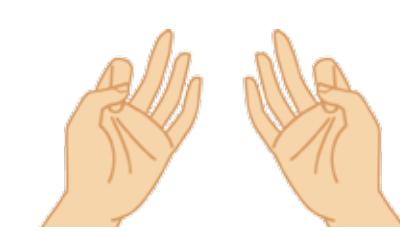
動きの小さい体操ですが、頭で考えた通りに指を動かす、意外にも難易度の高い体操です。

初級 難易度★★☆☆



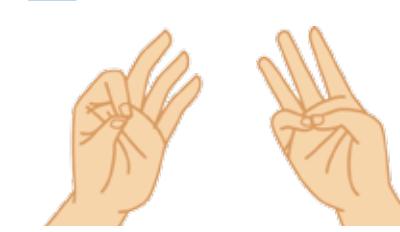
両手同時に、親指とそのほかの指の腹を順に「合わせて、離して」を繰り返します。「合わせて、離して」は1秒程度のリズムで繰り返します。

中級 難易度★★★☆



初級の動作に1動作加えます。親指と人差し指の腹を合わせたら、人差し指を離して曲げ、親指の腹と人差し指の爪とを合わせます。これを1秒程度のリズムで。人差し指以外の指でも同じように繰り返します。

上級 難易度★★★★



今度は左右それぞれ別の指を親指と合わせます。右手は親指と小指、左手は親指と人差し指といった具合です。はじめは指の腹同士を合わせる動きを行い、慣れてきたら中級の腹と爪を合わせる動きを加えましょう。

指先体操は各体操30秒ずつを目安に1日5分程度行いましょう。はじめから上手にできないなくても、どうしたら思い通りに手を動かせるか工夫しながら行なうことが大切です。

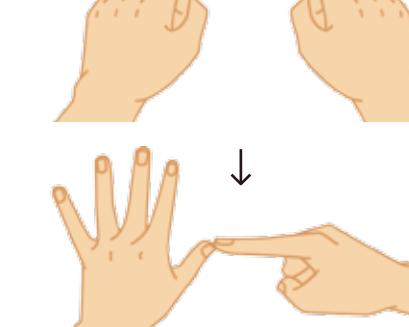
### 指さし体操

難易度

★★☆☆

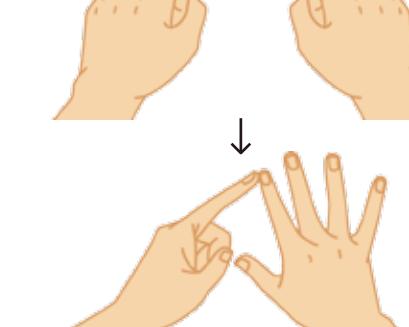
人差し指で反対の手を順にさしていく体操です。慣れてきたら人差し指以外の指に変えてみましょう。

①



両手をグーの状態から、左手は開いて、右手は人差し指だけ伸ばして左手の親指をさします。

②



両手をグーに戻して、左右を入れ替えて同様に行い、人差し指でさす指を変えて繰り返します。

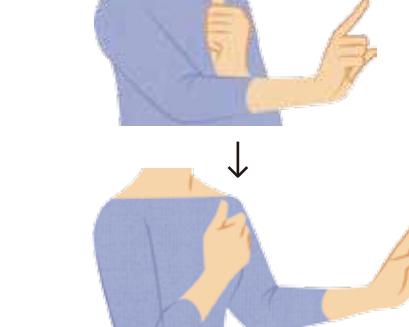
### 指出し体操

難易度

★★★☆

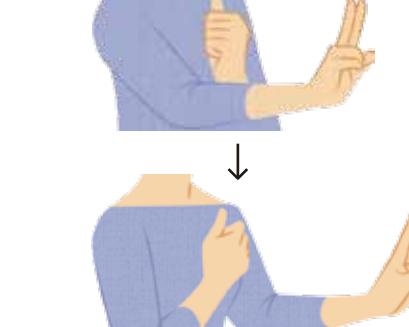
交互に手を前に出し、指で1~5まで数える体操です。慣れたら手を入れ替えるときに手を叩く動作を加えましょう。

①



人差し指を立てた右手を前に出し、左手は親指を立てて胸の前に。手の位置と立てる指を左右入れ替えます。

②



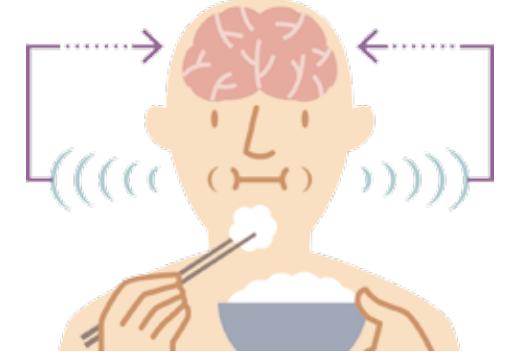
胸の前の手は親指だけのまま。左右の手を交互に前に出しながら立てる指の数を増やしていきます。

生活が便利になるにつれて、日常の中で手を使う機会が減ってきています。指先の体操を取り入れたり、普段の生活習慣を見直してみましょう。

## 脳が喜ぶ食習慣

食事も脳の機能を維持したり、発達させたりするための大切な生活習慣の1つです。

### 食事中の意外な脳トレ行動



1ページの脳の図を見ると、あごや口も、運動野の広い範囲を占めます。特に食べ物をよく噛むことで、脳の血流量が増えることが知られています。食事の際は噛む回数を意識的に増やすようにしましょう。

### 朝食を欠かさずに



脳は安静にしている毎時5gのブドウ糖を消費しますが、体に貯蔵できるのは60g程度。食事をしないと12時間しかエネルギーがもちはせん。朝食を食べないと午前中の脳の働きが悪くなるといわれているのはこのためです。

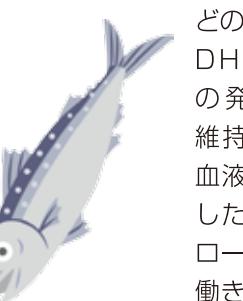
### 脳が喜ぶ食べ物

エネルギー源となるブドウ糖のほかにも、脳はたくさん栄養を必要としています。



#### 【魚】

マグロやカツオなどの青魚に豊富なDHAは、脳神経の発達や機能の維持に大切です。血液をサラサラにしたり、コレステロール値を下げる働きも。



#### 【野菜】

ビタミンやミネラルも脳の健康には大切。例えば、ビタミンB6は脳の神経伝達物質の合成を促し、鉄分は血液を運ぶ赤血球の材料になります。



#### 【大豆】

豆腐や納豆など、大豆製品に多く含まれるレシチンは、卵のコリンと同様に脳の中で情報伝達をスムーズにします。



#### 【卵】

卵黄に含まれるコリンは、脳内の神経伝達物質の材料になります。ほかの食品と比べても、卵はコリン含有量の多い食品です。



#### 【ナット】

ナット類はレシチンや抗酸化作用のあるビタミンEが豊富です。ビタミンEは認知機能の低下を抑制する効果が期待できます。



#### 【ピーターチョコ】

チョコレートに含まれるテオブロミンは、大脳皮質を刺激して集中力や思考力を高めるのに役立つとされています。



## 手を使う場面を生活の中でも

### 料理



生活中で最も脳に刺激を与える作業の1つ。調理だけでなく、献立を考えるのも脳へのよい刺激となります。

### 掃除



掃除は手作業の絶好的の機会です。雑巾やほうきなどでの掃除は、手や体を動かしながら部屋もさわいでいる間に手順や完成像を思い浮かべながら作りましょう。

### 手芸



手で「何かを作る」ことは脳のトレーニングにうってつけ。完成までの手順や完成像を思い浮かべながら作りましょう。

### 演奏



楽譜を見る「手を動かす」という2つのことを同時にやることで、脳の動きが活発になります。メールなども便利ですが、大切な人に手紙を書いてみましょう。

### 手紙



文章を考えながら書くことは脳によい刺激となります。メールなども便利ですが、大切な人に手紙を書いてみましょう。

### 昔遊び



手を動かすことに加えて、けん玉やコマ遊びなど、昔を思い出させる遊びは脳に刺激を与えます。

掲載商品について掲載商品はすべて税込み価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。

掲載商品について掲載商品はすべて税込み価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。



マグロヒレタスのサラダ

○調理時間:15分 ○エネルギー:約180kcal  
○塩分量:約2.0g(1人分)

逃がしたくない栄養をサラダで



### 材料(2人分)

- マグロ(赤身)…150g
- レタス…4枚
- みりん…大さじ1
- 白ゴマ…大さじ1
- ネギ…1/2本
- わかめ…20g
- ゴマ油…大さじ1/2
- 貝割れ大根…1/2パック
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…1つまみ

### 作り方

- ① ネギは外側の白い部分は細く切って白ねぎにし、中の部分はみじん切りにする。
- ② ネギのみじん切りと、塩以外の調味料をボウルに入れてよく混ぜ、白ゴマをひねって加える。
- ③ マグロは6~7mm厚さに切って、②のタレに5分ほどつけておく。
- ④ レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、塩を振ってなじませておく。
- ⑤ ④のレタスに③をタレごと加え、白ねぎ、3cmに切った貝割れ大根とわかめも加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。

Web版「ゲンキレシピ」も

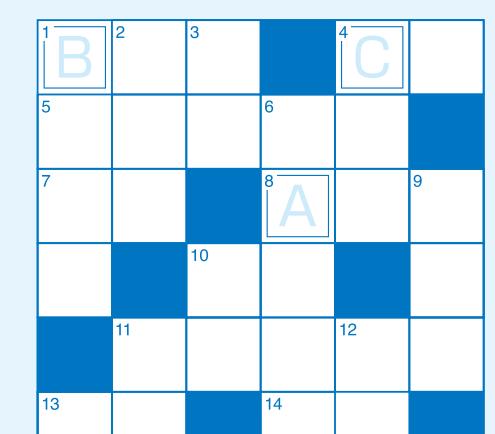
<http://www.genkitoreipei.com/> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。

A~Cをつなげてできる言葉は?



### (タテのカギ)

- 円盤状に焼き上げた生地2枚に、餡を挟んだ和菓子とは?
- 海のギャングと呼ばれています。
- 31音を定型とする短歌とは?
- 引いたり、出たり、かけたりします。
- 水面に上下反転して映った富士山の影。
- 見るものの距離にかかるわざと見ない目の状態。
- 日の丸弁当の中央にある○○干し。
- これで染めるとインディゴ色になります。
- 最も後に地球上に現れた被子植物といわれています。

### (ヨコのカギ)

- グリム、イソップ、アンデルセン等があります。
- いい加減な噂話のこと。○○を流す。
- バラシートのこと。
- 屋根を覆うための焼き物とは?
- つらいこと。○○を晴らす。
- 浅瀬や磯にいる「雨虎」とも書く軟体動物は?
- 立場、身分のこと。
- 大麦、ライ麦などを原料とし、ジニバーベリーで香りづけされた蒸留酒。

答えは、4ページにあります