

これならできる！私の

プラス10

あなたももしかしてロコモ？
ロコチェックしてみよう！

今より10分多く
からだを動かそう



野洲市観光PRキャラクタードウタクくん

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまればロコモ（ロコモティブシンドローム）の心配があります。

参考：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

毎日の生活で

プラス

10



ラジオ
体操で
+10



筋トレで
+10



階段で
+10



ウォーキングで
+10

おうちで **プラス10**
超リフレッシュ体操



体操を知りたい人は…
ストレッチや筋トレも！

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。
外出機会が減ると、身体活動量も減りがちなので、座っ
ていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時
間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

野洲市で **プラス10** できる場所は？
裏面をチェック！

参考：厚生労働省 コロナ下での「新・健康生活」のススメ
厚生労働省 スマートライフプロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>