

## 「プラス・テン」を藤沢市で展開しています！

ふじさわプラス・テンは、「プラス・テン」を藤沢市で展開しているものです。2013年の4月から2年間、藤沢市健康増進課と、藤沢市保健医療センター保健事業課と、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が、「藤沢市身体活動促進キャンペーン」として取り組んできました。その後研究班が中心になり、市の協力を得て、地域全体に多面的な働きかけを行っています。例えば、藤沢市の健康づくりイベントや藤沢市医師会後援の公開講座、自治会やサークルなどにおける健康講座やプラス・テン体操、活動量のチェック、体力テスト、iPadを使った認知機能チェックなどです。



## プラス・テン体操とは・・・

身近な場所で身体活動を継続していくための仕組みづくりのひとつとしてプラス・テン体操を制作しました。

柔軟性運動、有酸素運動、筋力増強運動、バランス運動を組み合わせた10分間の運動プログラムです。ナレーションの解説付きで馴染みの童謡に合わせてカラダを動かすことができます。



プラス・テン体操の詳しいやり方はホームページをご覧ください

## 継続実施者の声

- バランス能力が良くなり、片足で立てる時間が長くなった!(Yさん:70歳代男性)
- 童謡のリズムに合わせて、楽しく継続しています!(Kさん:70歳代女性)
- 無理なくできる体操なので、夫婦で朝晩続けています!(Sさん:70歳代男性)
- 夫婦で毎朝続けています。肩こりがなくなりました!(Iさん:60歳代男性)

## 【プラス・テン体操のお問い合わせ先】

(公財)藤沢市保健医療財団 保健事業課

(電話)0466-88-7311

(FAX)0466-88-7353

(ホームページ)

<http://iryu.city.fujisawa.kanagawa.jp/>