

お家でできる生活不活発病の予防

「生活不活発病」とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、**こころとからだの機能が低下**して「**動けなくなる**」ことを言います。

各地域において、「**新型コロナウイルス感染拡大**」を防ぐための対策の一環として、住民主体の介護予防活動はじめ各種活動の自粛や縮小等が継続しています。

高齢の方や持病のある方は、特に「生活不活発病」を起こしやすい状況にあることから、身近な生活の中で実践できる生活不活発病を予防するための活動について御紹介いたします。



動かない



心肺機能の低下



どこかで脱却する！



動けなくなる

『生活の中で出来ることを続ける』ことで予防できます！

『寝るより座る 座るより歩く』



「どんな動きでもよいです！

強度を問わず、身体活動を

毎日 40 分行いましょう」

毎日 40 分の身体活動を目指して 高齢者（65 歳以上）の

生活機能低下リスク低減の基準

（厚生労働省「身体活動基準 2013」）

（予防の 4 つのポイント）

○なるべく動くことを心がけましょう

活動範囲が狭くならないように！



○日中、ずっと横にならない

布団から離れて生活し、布団はたたみましょう！



○身の回りを片付けましょう

つまづくことの予防や、歩きやすい通路環境を！



○『安全第一』は思い込み

「無理は禁物」や「動くと邪魔になる」と思い込まない！

上記のポイントを踏まえ、

お家でできる生活不活発病の予防について、例を挙げてご紹介します。

① 料理や掃除、片付けをしましょう

普段、何気なく行っている家事も、ひと工夫でより脳や筋肉を使う活動になります。

●料理

献立や、調理を考えなすることで脳の活性化にもつながります



●掃除・片づけ

掃除や片づけは運動負荷が高い家事です。身の回りの片づけを行い、家の中を歩きやすい環境にします



② ラジオ体操や園芸を日常に取り入れてみましょう

日常に取り入れやすい活動を行って、生活機能を保ちましょう

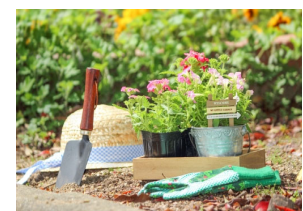
●ラジオ体操

体力や体調に合わせて行えます



●園芸

ガーデニングは体力を維持する身体活動につながります水やり時間など、生活のメリハリが保たれます



③ 子供と一緒に活動しましょう

お子さんやお孫さんと一緒に活動して、家族の抱えるストレスも軽減できます

- 家あそび

折り紙、お手玉、毬玉、あやとり、花札など



- 昔の写真を見る

思い出話は脳の刺激になります。家族も知らない話を伝える機会としてみてはいかがでしょうか

なんと言っても・・・笑うことは効果的！

- 呼吸能力が高まります

声を出す、血圧を下げる、気分転換に効果的です

- 笑顔でいることも健康の秘訣です

お知り合いとの電話や、お笑い番組の視聴もリフレッシュにつながります



④ いきいき百歳体操 (とっても簡単)

- 自分のペースで無理なく行えるのがポイントです



腕を前に上げます



腕を横に上げます

- ◎ 物を持ち上げる、ベッドや布団から起き上がる動作が楽になります



イスから立ち上がります



膝を伸ばします

- ◎ 階段昇降、浴槽の出入り、トイレの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりが楽になります。



足を横に上げます

- ◎ バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。