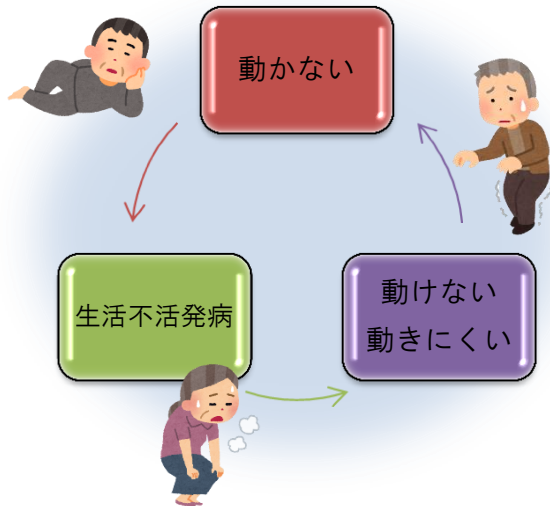




「生活不活発病」を予防しよう！

生活不活発病とは？

生活不活発病とは、「動かない（生活が不活発）」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。例えば地震・台風・大雨等の災害、感染症の流行などによって、「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと、生活不活発病が起こりやすくなります。生活不活発病になると、疲れやすくなったり、日常生活動作や歩行が難しくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでいきます。また、身体だけでなく心や頭の働きにも影響が及んで、うつ状態や知的活動の低下などに繋がる場合があります。



生活不活発病は、一旦始まると悪循環を作って進行していきます。まず、「動かない」ことにより、生活不活発病が生じます。そして、生活不活発病が起こることで、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、「動けない」、「動きにくい」状態となります。「動けない」、「動きにくい」のでますます「動かない」ようになり、生活不活発病が一層進んでいきます。特に、高齢の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環となりやすいので、気をつけましょう。

生活不活発病が増えている？

生活不活発病を起こす原因としては、病気や怪我の治療で動けなくなった、高齢で動くことが難しくなったことが挙げられます。また、特殊な環境下で普段より動かない状況が続いていることも原因の一つです。現在、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、様々な行事や地域活動が制限されており、特殊な環境下といえます。感染予防のため様々な活動が制限される中で、身体を動かす機会が減り、生活不活発病が起こりやすくなります。



ずっと家に閉じこもり、日中のほとんどをテレビを見てぼーっと座って過ごしている、誰かと話すことも少なくなった...

疲れやすい、歩きにくい、日常生活動作が難しい...

**フレイルに！
(虚弱)**



フレイル(虚弱)は、高齢者の方では、要介護状態の原因となるだけでなく、体の回復力や免疫力の低下により、感染症が重症化しやすくなるとも言われています。

生活不活発病の予防のために

動かない時間を減らしましょう。
毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。

- 日常生活の中で少しずつでも動く時間を増やしましょう。
例：人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
- すぐ横になってしまう方は、なるべく座るようにしましょう。
座りっぱなしになっている方は、テレビのコマーシャル中に足踏みをする、
部屋の中を歩くなど、身体を動かしましょう。
- 掃除などの家事や農作業を行うことでも運動量を増やせます。



～体操など身体を動かす時の注意点～

マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう。公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

しっかり食べて栄養をつけよう。
お口の中の健康を維持しましょう。

- 低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、
しっかり栄養を取ることやお口の健康を保つことが大切です。
- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、
お口周りの筋肉を保ちましょう。



人との交流を。
家族や友人との支え合いが大切です。

- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。
外出しにくい今の状況こそ、お互いに支えあい、意識して交流しましょう。
- 買い物や移動など困ったときに支え合いを。
困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。
事前に話しあっておくことが大切です。

