

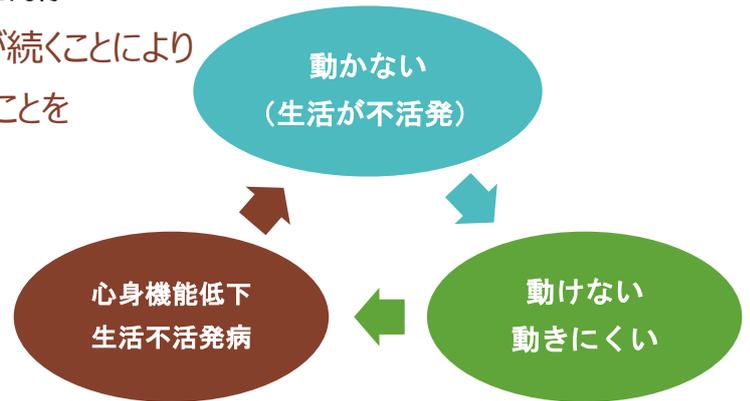


生活不活発病を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため不要不急の外出を控えるなどにより、
動く量（活動量）が減っていませんか？

（生活が不活発な）「動かない」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
「生活不活発病」といいます。

とくに高齢の方は、
筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、
めまい・たちくらみが起こりやすくなります。



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。
- 日中ずっと横にならない。1日1回は布団をたたみましょう。
- 身の回りを片付けましょう。歩きやすい通路を確保しましょう。
- 安静第一は思い込みです。

「無理は禁物」「動くと邪魔になる」とは思いこまないでください。

ただし持病がある方や栄養状態が悪い方は医師や医療関係者に相談しましょう。



ながら運動のすすめ 生活不活発病の予防は「ちょっと動く」だけでも効果あり

「〇〇しながら」ストレッチ体操で姿勢を整えましょう。

「〇〇しながら」筋力トレーニングで足の筋力を鍛えましょう。

日常生活の中で動きましょう。

散歩や昔ながらの家事（窓ふき・床掃除など）、

階段の昇り降り、片足立ちなど



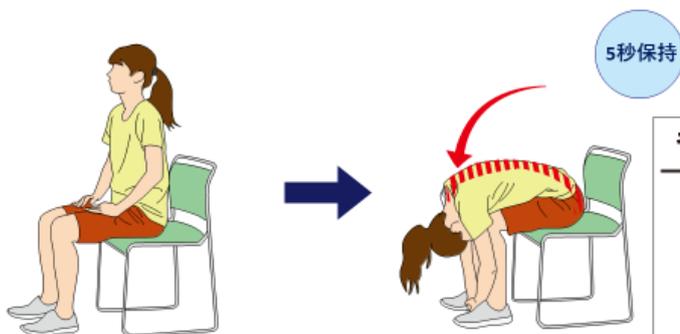
引用：生活不活発病予防リーフレット（公社）日本理学療法士協会

「テレビを見ながら」「歯磨きしながら」「調理をしながら」など

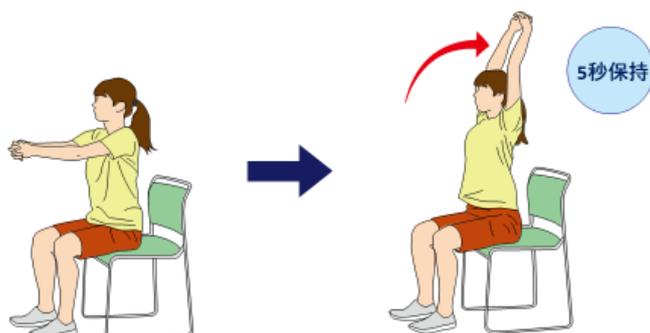
生活の中に積極的に「ながら運動」を取り入れて活動量をふやしましょう！

ストレッチ体操や筋トレメニューをご紹介します。痛みが出ない範囲でやりましょう。

体前倒し体操



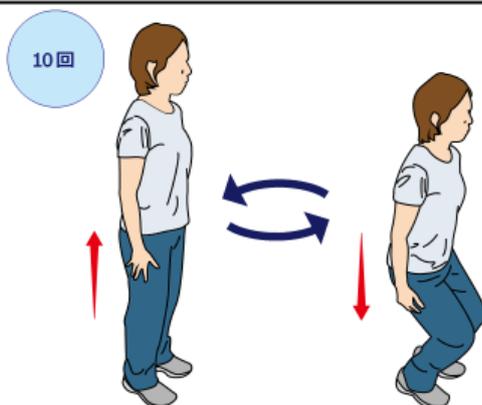
背筋伸ばし体操



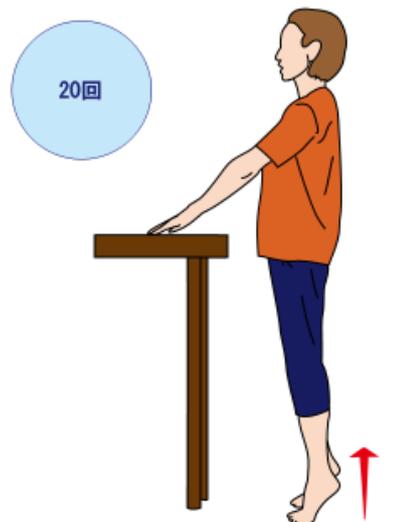
膝伸展運動



スクワット



かかと上げ運動



片足立ちバランス

