

100

歳まで元気 富山県作業療法士会は応援します

生活不活発病にならない フレイルにならない

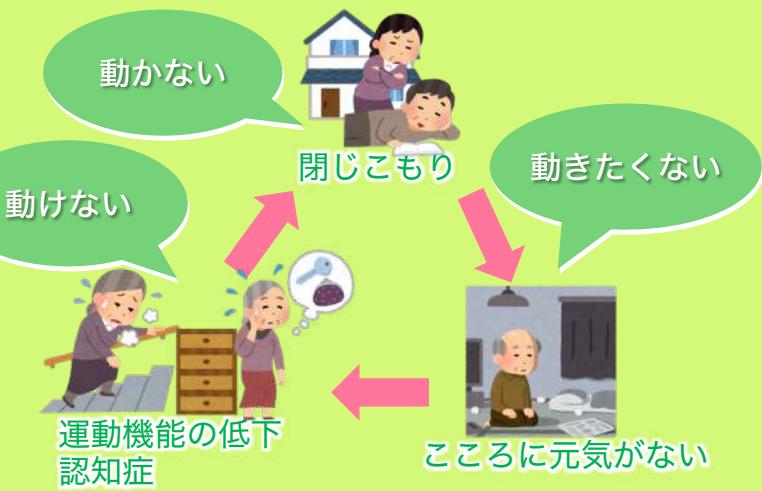
生活不活発病とは…

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことで、**心身**の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

特に高齢の方や持病のある方は、「生活不活発」を起こしやすい状況にあり、「フレイル」のリスクが高まることが懸念されています。

フレイルとは…

加齢に伴い、筋力、認知機能、社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態です。



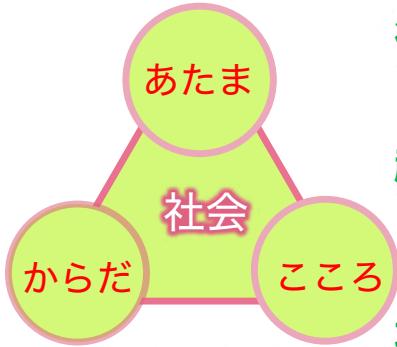
生活不活発病・フレイルは負の連鎖で起こり、進行します。

生活不活発病の予防・改善の鍵は「生活の活発化」

生活不活発病ではただ筋力低下などの改善や、出来るだけ体を動かせばよいというわけではありません。一番望ましいのは、その人らしい、活動的で生きがいのある「活発な生活」を送ることです。そうすれば、生活不活発病が起こる余地は無くなります。



これらの活動は、あなたと**社会・人**をつなぎます



社会とつながると
3つの機能が
働きます

自粛生活でも

社会とつながるための方法



家から出て挨拶をする



電話をかける

あたまとこころを元気にします



孫と昔遊びをする

手紙やメールを送る

家事も立派な運動になります

活動	運動	歩数換算(歩)
洗濯、皿洗い、料理		600歩程度
ガーデニング、植物への水やり	ストレッチング	750歩程度
掃除機、大工仕事	散歩、社交ダンス	1000歩程度
草むしり、階段を降りる	腕立てふせ	1100歩程度
階段を上る、苗木の植栽	ラジオ体操 第1	1300歩程度
耕作	ラジオ体操 第2	1400歩



10分間行った目安です。参照:keisan 生活や実務に役立つ計算サイト

国が推奨する1日の歩数は、
65歳以上の 男性で「7000歩」
女性で「6000歩」

例)	ラジオ体操 第1	1300歩
	料理 30分	600×3 1800歩
	洗濯 10分	600歩
	皿洗い 10分	600歩
	散歩 20分	1000×2 2000歩

合わせた歩数は6300歩と目標を達成

「できることを続ける」
それがあなたの健康につながります



一般社団法人 富山県作業療法士会 <https://toyama-ot.org/>
事務局 富山医療福祉専門学校内 TEL：070-3334-5409（事務局専用）

