

生活不活発病にならない フレイルにならない

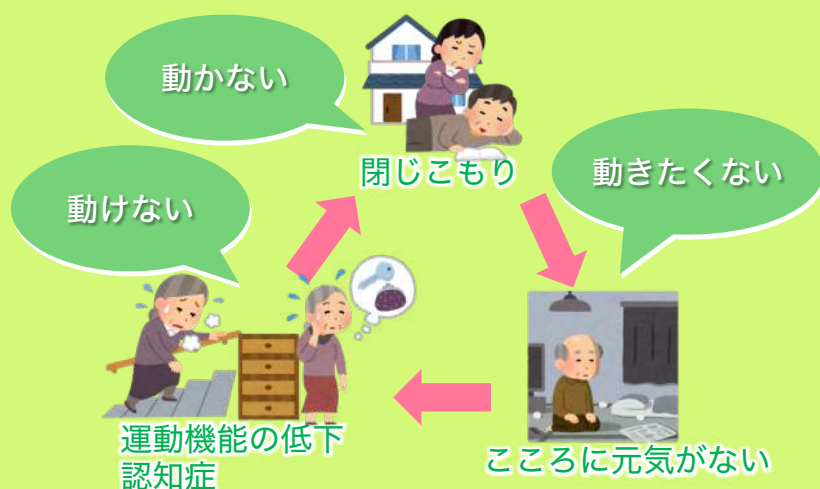
生活不活発病とは…

「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。



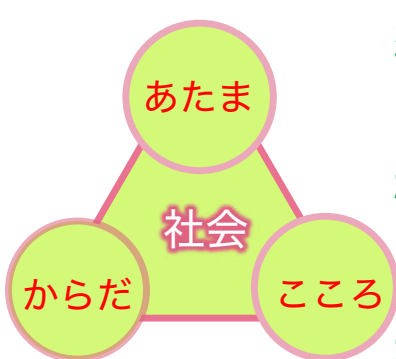
生活不活発病・フレイルは負の連鎖で起こり、進行します。

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



役割をもつ：例えば「家事」

- ・献立を考える。冷蔵庫にあるもので作る。工程を考え調理する。
- ・ゴミ出しの日を覚えている。

趣味をもつ：例えば「農作業」

- ・仲間と話す機会が増える。楽しみを共感できる。
- ・農機具など重たい物を持つことで力をつかう。
- ・肥料やりなど時期を把握する。季節を感じる。

地域活動に参加する：「町内行事」や「ボランティア」

- ・役割ができる。近隣の住民と話す機会ができる。
- ・行事日程の把握をする。
- ・体操は、集団で行なった方が効果があるとの報告もされています。

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

あたまとこころを元気にします



家から出て挨拶をする



電話をかける



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)

