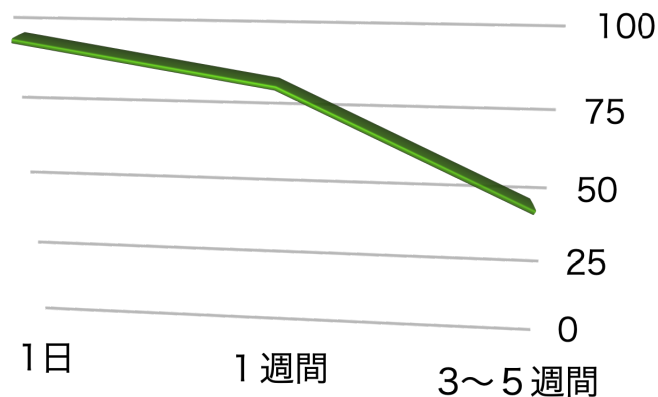


“自宅”でできる生活不活発病の予防

～外に出られなくたって、家事も用事もウォーキング運動～

生活不活発病に気をつけましょう！

「**動かないこと**（生活不活発）」により、体や頭の動きが低下してしまいます。新型コロナウイルスの感染症でなかなか外に出れず、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、虚弱が進んでいきます。



グラフ：安静臥床による筋力低下

安静に寝ていると筋肉量は**1日で約1～3%**、**1週間で約10～15%**、**3～5週間で約50%**に低下すると言われています（グラフ）。

じつは・・・2週間の寝たきりによる失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

出典：酒井医療株式会社資料

生活不活発病にならないために！

生活（作業）動作を上手に取り入れて、生活の中でも運動量を増やして、生活不活発病を予防し、新型コロナウイルスに負けずに乗り切りましょう！



・生活動作や家事は、立派な「運動」！

家事や家の用事を行うことで、歩くことと同等の運動を確保できます。

・寝っぱなし、座りっぱなしを防ごう！

1時間おきには廊下や階段を行き来するなど動く意識を持ちましょう。また、テレビ番組のCM中に足踏みやスクワットなど軽い体操を取り入れてみましょう。

・バランスの良い食事(3食)、夜の十分な睡眠を大切に！

3食しっかりとることで精神的に落ち着くことや低栄養・寝たきりを防ぎます。また、日中しっかり起き、夜の睡眠を十分とることで生活リズムも整いやすくなります。

※ 過度なエネルギー摂取は控え、腹八分目を意識しましょう。



歩数計算をして、目指せ！！1日**男性：7000歩** **女性：6000**
 (65歳以上：国が推奨する1日の目標歩数)

日常生活での10分間消費カロリーと歩数

【日常生活】行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
 電気掃除機かけ	33	1000
ぞうきんかけ	49	1500
窓ふき	40	1200
洗濯物干し・取り込み	35	1100
アイロンかけ	21	650
食事作りと後片付け	27	900
草むしり	33	1000
入浴	33	1000
テレビを見る	13	400
読書	12	400
車の運転	15	450
デスクワーク	16	500

【運動】行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
ウォーキング	33	1000
ジョギング	66	2000
階段昇り降り	56	1700
ラジオ体操	43	1300



出典：オリンパス健康保険組合

ウォーキング10分と電気掃除機かけ10分が同じ歩数！！

普段している家事を少し小まめに、長くやってみるのも効果的です。

天気が良ければ、人混みを避けて散歩をするなど屋外で体を動かしましょう。

**今の生活にひと工夫し、無理なく運動・家事を取り入れて生活不活発病を予防
 しましょう！**