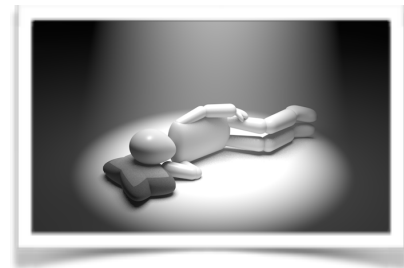


「新型コロナウイルス感染症の影響による生活不活発病を防ぎましょう！」

新型コロナウイルスになんて負けてられない！
生活内の少しの工夫からココロもカラダも元気に！！

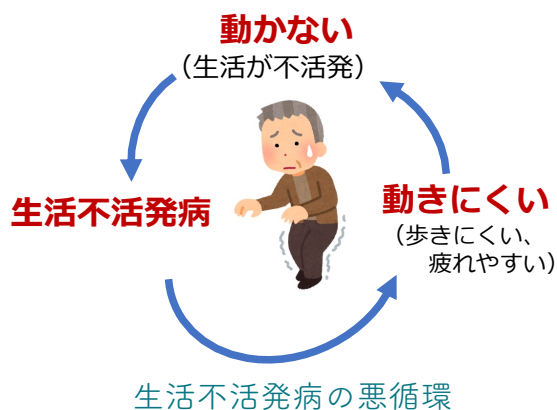
新型コロナウイルスで自粛が続くと・・・

大切な人・自分自身を守るため、不要不急の外出を避けている今！ 買い物の頻度を減らし(活動の制約)、友人など人との付き合いや家庭での役割の範囲が狭くなっています(社会参加の制約)。出来るだけ安静に家の中でゆっくり、、、しかし、そんな生活が続くと**生活不活発病**が近寄ってくるかも！？



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、「**こころ**」(気持ち・やる気)と「**からだ**」(筋肉・心肺機能・脳など)の働きが低下して「**動けなくなる**」ことを言います。



出典：大川弥生『「動かない」と人は病む生活不活発病とは何か』

特に、高齢の方や持病のある方は、生活不活発病の「**悪循環**」を起こしやすいため、気をつける必要があります。

「悪循環」により、筋力や体力が低下し、転倒や骨折のきっかけに・・・また、介助が必要になる危険性も！



「**悪循環**」を断ち切ることが重要！

今の生活を工夫することで“予防を”できます！

生活不活発病を防ぐポイント

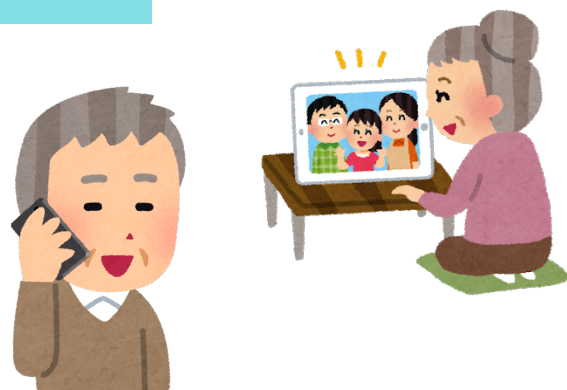
- ◎**生活リズムを保つこと**を心がけましょう！
- ◎家での“**ちょっとした運動**”や“**好きな活動(作業)**”を取り入れましょう！
- ◎**バランスの良い食事**を摂りましょう！
- ◎**人との交流**を保ちましょう！

“生活（作業）”を工夫することで今の生活や気持ちが活発に！

“自宅”で出来る生活不活発病の予防を紹介！

～ 今できる、人との交流を保つ ～

なかなか会えない人へ電話をかけてみる。絵手紙をゆっくり書いて交流するなど、会えなくても「誰か」を想い、少ししゃべる・関わるだけでも「安心・ストレス解消」につながります。また、「脳」へも良い刺激にもなります。



～ 「役割」「趣味」を持つ・続けることが大切！ ～

「ゴミを捨てる」「洗い物」などの役割があることで人は行動をします。普段している「役割」や「趣味」を続けることで、ストレス発散や体を動かすきっかけになります。また、普段飲まないコーヒーをゆっくり淹れて飲む、昔取り組んでいた音楽をちょっとやってみるなどのチャレンジも良いです。



～ 生活や家事でもできる工夫 ～

普段作らない料理を作ってみると脳の活性化につながります。掃除・片付けをいつもより念入りに行うだけでも普段よりも体を使い、良い運動になります。

【生活動作】×【運動】を合わせる「〇〇しながら運動」は2つの動作を同時にするので「脳」にも「体」にも効果があります。



「歯磨き」しながら「スクワット」

一般社団法人山梨県作業療法士会は皆さんの健康を応援します！

生活や体・気持ちで不安やお困りのことがありましたら遠慮なく、ご連絡ください。

〈事務局〉春日居サイバーナイフ・リハビリ病院 作業療法室内

〒406-0014 山梨県笛吹市春日居町国府436

TEL：0553-26-4126 HP：<http://www.ot-yamanashi.org>

