

# STOP! 生活不活発病

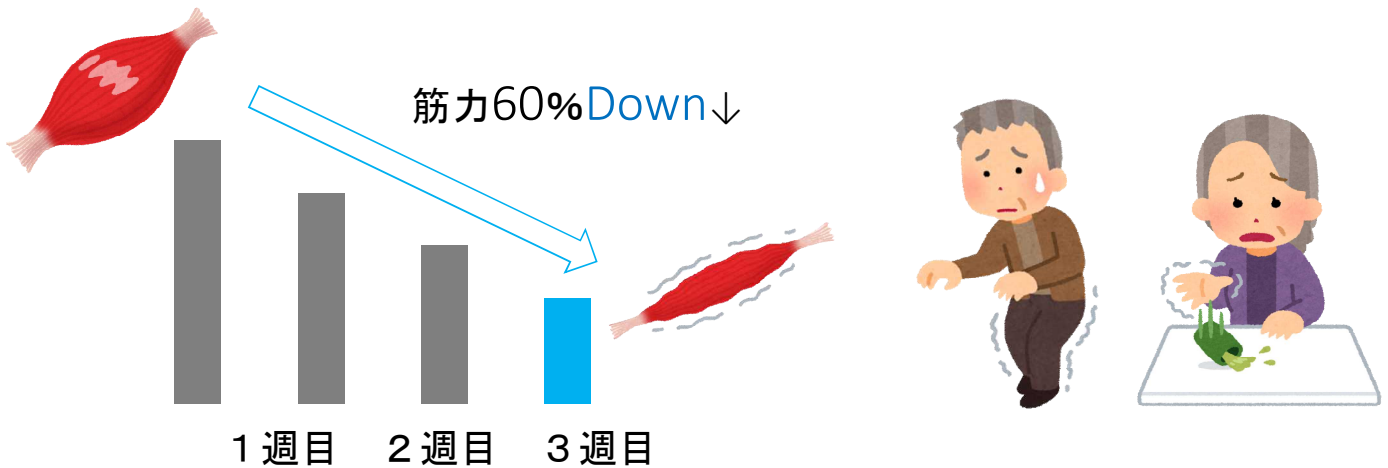


## 生活不活発病って？

「動かない」（生活が不活発な状態）状態が続くことにより、心身の機能が**低下**することをいいます。

「最近、歩きにくくなった」「最近、家事がおっくうになった」「疲れやすくなった」などは、「生活不活発病」という状態かもしれません。

**安静**による筋力低下は、3週間で**60%**にも及ぶとされています。



## 生活の活性化で STOP!! 生活不活発病



- 一、家事や用事も「運動」になる！
- 二、座りっぱなしにならない！
- 三、毎日の生活リズムを崩さない！
- 四、食事はしっかり摂りましょう！



# 人は活動するコトで元気になれる！

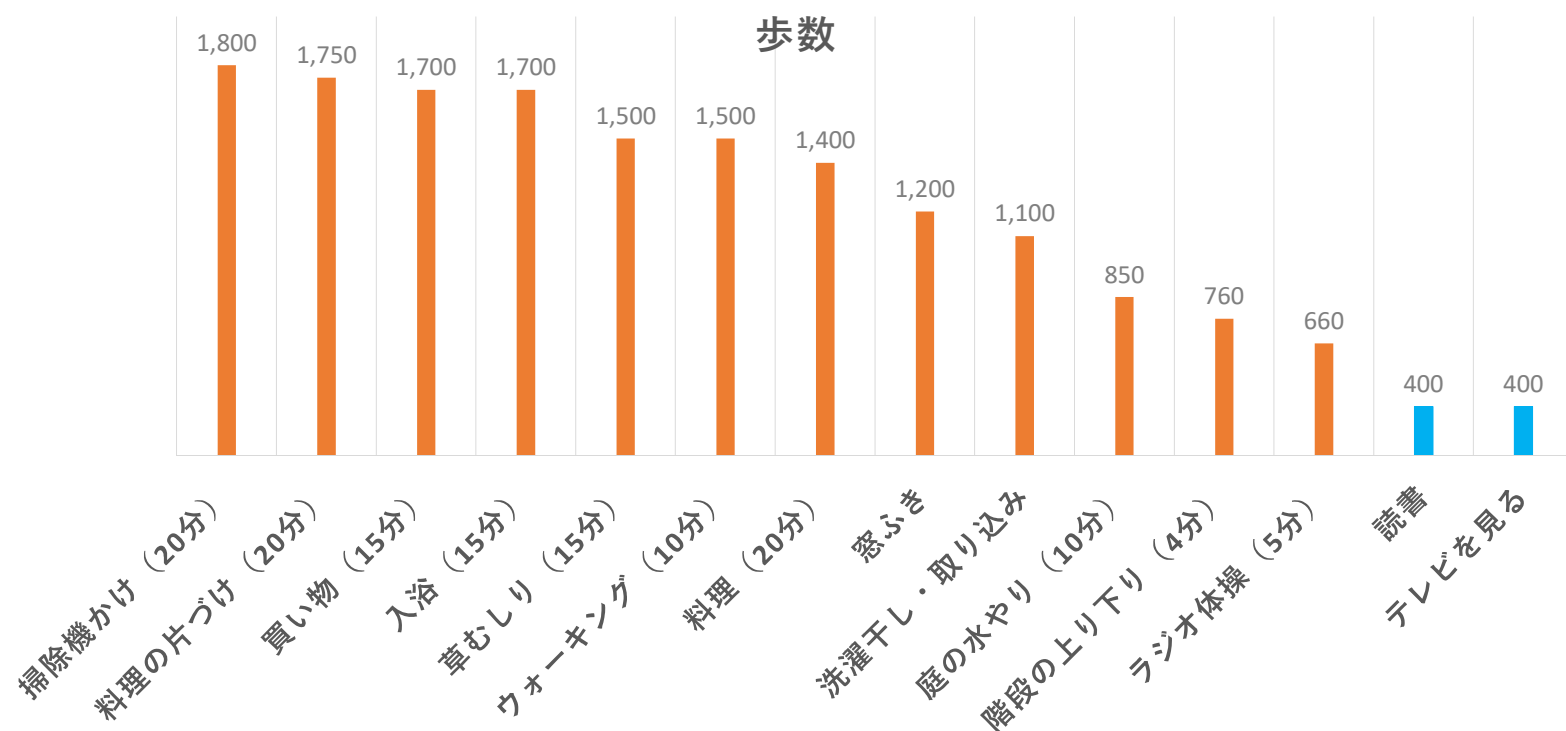
新型コロナウイルス感染症の流行により、  
1日の歩数が1,000歩前後減っているとも言われています。  
国が推奨する1日の目標歩数は、

**65歳以上の男性で7,000歩**

**65歳以上の女性で6,000歩**です！

自宅生活を活性化することで、生活不活発病の予防につながります！

1日の目標歩数を目指して、自宅生活を活性化！



参考：オリンパス健康保険組合ホームページ、  
日本縦断ウォーキングラリー（東京法規出版）  
厚生労働省：「健康づくりのための身体活動指針2013」

毎日の当たり前だった生活が制限されています。3密（密集、密室、密接）を避けて、3良く（よく動き、よく食べ、よい生活リズム）で自己免疫力を高めましょう！

## <お問い合わせ先>

一般社団法人滋賀県作業療法士会  
事務局

〒527-0145 滋賀県東近江市北坂町966

近江温泉病院内

TEL/FAX: 0749-46-8128