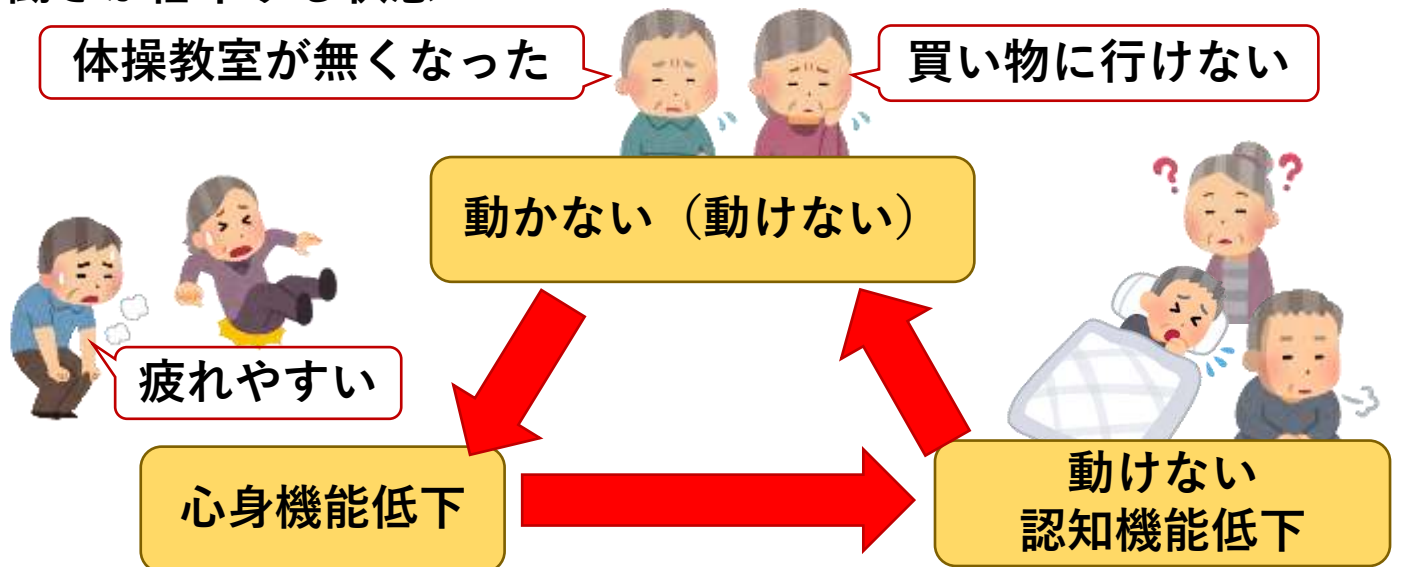


# 生活不活発病を予防しましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、日常生活が変化または縮小された方が多くいらっしゃいます。その結果、活動量が不足し体力が低下したり、知人との交流が減少し気分が落ち込んだり物忘れしやすくなるなどの心身機能の低下が予測されます。

## ～「生活不活発病」とは～

生活が不活発（動かない）になったことが原因となり、体や頭の働きが低下する状態



※参考文献 「動かないと」人は病む 生活不活発病とは何か 大川弥生 2013 講談社

## ～健康を維持するためのポイント～



### 生活リズム

生活リズムを整えましょう。

### 役割を持つ

毎日出来ることを探しましょう。



### 孤立しない

ビデオ電話等も上手に使いましょう。



### 体を動かす

適度に体を動かしましょう。



### 栄養を取る






タンパク質の摂取を心がけましょう。

# ～家事も立派な運動～

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

歩くこと以外でも、**家事が立派な運動**になります

《10分の活動を歩数に換算すると》

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

※参照 keisann 生活や実務に役立つ計算サイト

例	ラジオ体操第1	(1300歩)	} <b>6300歩 (達成!)</b>
	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)	

役割を持ち自分が出来ることを続けて、  
生活不活発病を予防し  
健康の維持増進を図りましょう！

