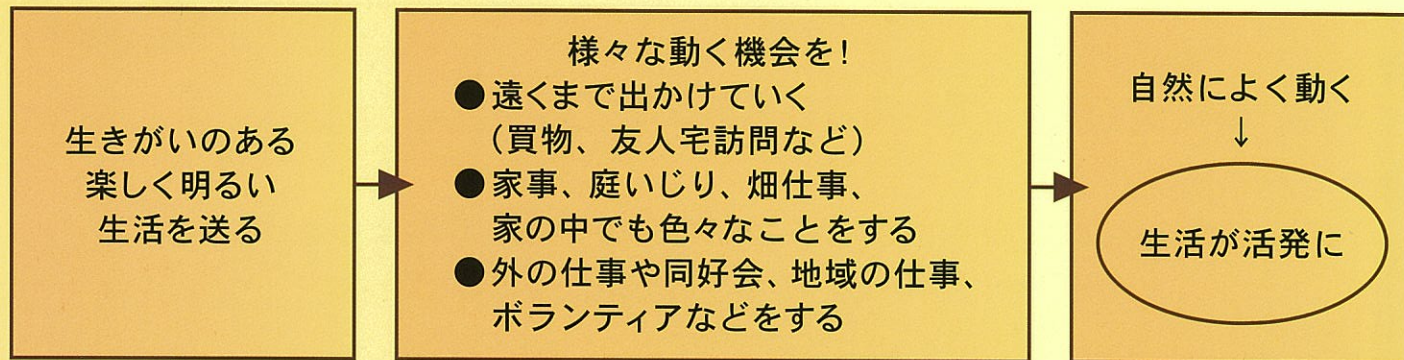


## 日常生活を活発に。楽しくすごして、よく動こう



- 生活不活発病の予防・改善は、「生活を活発」にし日常生活で自然に体や頭を動かす機会を多くすることです。
- 人生を楽しみながら活発に。散歩やスポーツは、気分転換も含めて効果的です。災害の後だからと遠慮せずに。
- 日中は横にならないように。することがないと思わずに、何か楽しみや役割を見つけましょう。動いて具合が悪くなったら、病院に相談を。
- 自分のしたいことがどうすればできるか、家族・友人と話したり、行政や専門家に相談してください。



## 「動きにくく」なったときは、早めに相談と工夫を



- 難しくなった動作も工夫次第で、練習するとうまくできるようになります。かかりつけの病院や、包括支援センターなどに、お気軽に相談を。

歩きにくく  
なったら

杖を使った  
歩き方の練習を。  
安定した杖もあります。

四点杖



シルバーカー



買い物にも便利

家事が難しく  
なったら

やり方を工夫しましょう。

疲れやすい  
とき

一度にがんばりすぎずに、  
少しずつでも、回数多くやりましょう。(少量頻回)

# 生活不活発病という名前、 覚えてください。

体は「動かさない」と「動きにくく」なります。



岩手県介護予防市町村支援委員会

被災地高齢者支援専門部会



## 生活不活発病とは？



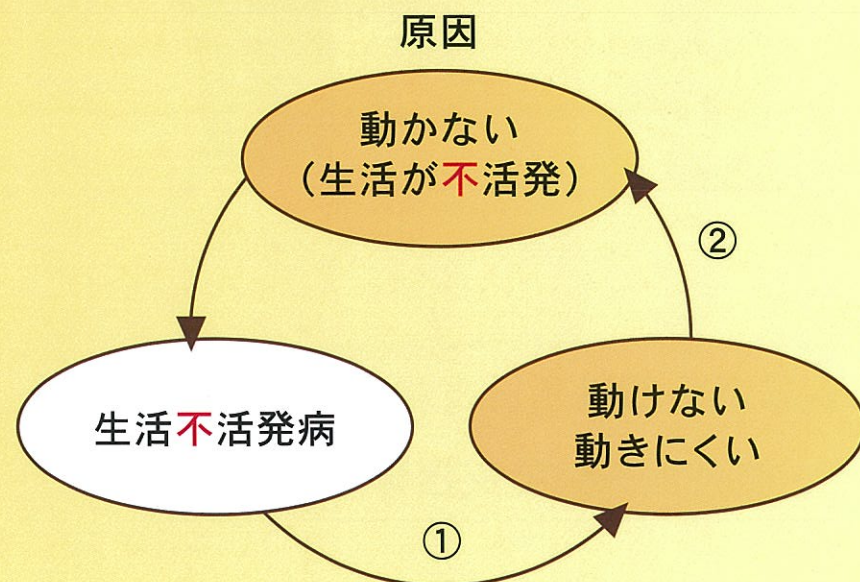
- 動かないこと（「生活が**不活発**」なこと）が原因で、全身のはたらきが低下した状態です。
- 「使わない機能は衰える」というのは常識ですが、その範囲も衰え方も思った以上に大きいのです。
- 災害後には、生じ易いのでご注意ください。ご高齢の方、持病のある方は、ご注意を。
- 体のはたらきだけでなく、頭のはたらき、心のありようも弱ってきます。
  - 例えば、筋力が弱くなったり、心臓や肺（呼吸）の働きが低下すると、疲れやすくなったりします。
  - また、頭の働きが鈍くなったり、気分が沈むことで、認知症（ボケ）のようにみえることもあります。
  - 便秘や起立性低血圧（たちくらみ）、静脈血栓症などもおきます。

## 生活不活発病は、一旦おきると、進んでいきます



- 生活不活発病がおきると、歩くことや身のまわりのことなどが難しくなったり、疲れやすくなって、「動きにくく」なってきます（①）。
- そのために、家の中で動くことや外出がおっくうになり、ますます「動かなく」なっていき、生活不活発病はいっそう進みます（②）。

**すなわち、「動かない」と「動けなく」なり、ますます「動かなく」なるのです。**



## もしかして、自分も生活不活発病だろうか？



- 生活不活発病は、予防し、回復させることもできます。早く発見するほど、早く戻せます。
- 発見のコツは、まず自分の日頃の生活をふり返ることです。「動かなくなっていないか？」「動きにくくなっていないか？」考えてみましょう。
- 1年前や災害前と比べてみると、わかりやすいでしょう。

## 「年のせい」「病気のせい」と思いがちなのが、実は…



- 生活不活発病が原因だったり、それが加わって悪くしていることもあるのです。
- 生活が不活発な原因として、下の3つのどれかに当てはまることはないか、考えてみましょう。

動く機会が  
減った

- 例) ●自宅での役割（家事、畑仕事など）がなくなった  
●退職して外出しなくなった  
●子供と同居して家事をしなくなった  
●転居して出かける先がなくなった  
●友人と離れ、一緒にしていた趣味やスポーツをしなくなった  
●地域での行事や付き合いがなくなった

動くことを  
自分で制限

- 例) ●「年だから無理してはいけない」「まわりの人に迷惑をかけてはいけない」と思う  
●軽い病気なのに「病気のときは静かにするべき」と思い、動いていない  
●周囲から「危ないから動かないで」といわれた

動くことが  
難しくなった

- 例) ●膝が痛くて長く歩けない  
●腰が痛くて長く立ってられない  
●脳卒中のマヒが起きて動きにくい

## 病気の時も「どのくらい動いてよいか」の相談を



- 病気の時、「無理してはいけない」「動くのを控えなければ」と考えていませんか？  
どの程度動いてよいか、例えば自分がやりたいこと（散歩、家事、スポーツ、趣味）などを、具体的にお医者さんに相談するとよいでしょう。
- 病気や手術などで必要な安静をとったあとは、生活不活発病がおきていることが多いので、その改善に努力しましょう。