

日々の自粛生活に隠れた危険が！

一般社団法人 奈良県作業療法士会

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を自粛される方が多くなっています。その結果、屋外での趣味活動など、日々の生活での運動量が減少し「生活不活発病」になる危険性が高まります。

生活不活発病について！

生活不活発病（廃用症候群）とは・・・

「**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。

安静による筋力低下は、**1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%**にも及ぶといわれています。

「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。

出典：大分県福祉保健部高齢者福祉課作成資料



生活不活発病にならないために

・家事や用事は、立派な「運動」です！

毎日の家での活動も立派な「運動」です。家での用事をこなすことで1日の必要歩数を確保できるのです。

・ズ～っと座りっぱなしにならない！

テレビの前で長く座らず、1時間に1回はお部屋や廊下を歩きましょう。

・毎日の生活リズムを崩さない！

外出や用事を自粛すると、毎日の生活リズムが崩れ、横になる時間が増えます。日々の生活リズムを意識して過ごしましょう。

・食事はしっかり摂りましょう！

「活動は減るけれど、お腹は減らない・・・」必要な筋肉量を維持するため、タンパク質を中心に食事を摂りましょう。

歩数計算で、家事を楽しく生活不活発病予防に！

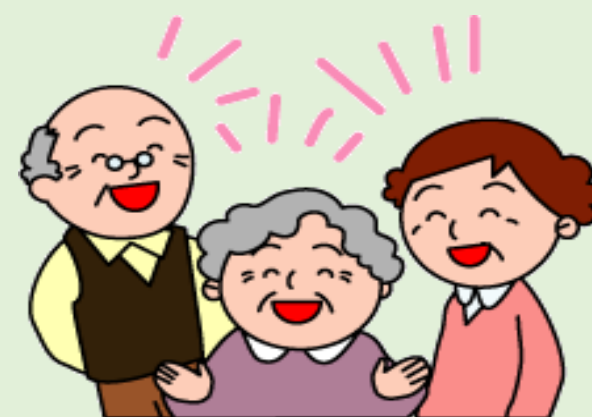
| 行動 | 消費カロリー (Kcal) | 歩数換算 (歩) |
|------------|------------------|-------------|
| 電気掃除機かけ | 33 | 1000 |
| ぞうきんかけ | 49 | 1500 |
| 窓ふき | 40 | 1200 |
| 洗濯物干し・取り込み | 35 | 1100 |
| アイロンかけ | 21 | 650 |
| 食事作りと後片付け | 27 | 900 |
| 草むしり | 33 | 1000 |
| 入浴 | 33 | 1000 |
| テレビを見る | 13 | 400 |
| 読書 | 12 | 400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

出典:オリンパス健康保険組合資料

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！

家事に置き換えると！

掃除機かけ：1,000歩
 +洗濯物：1,100歩
 +食事作りと後片づけ：900歩
 +入浴：1,000歩
 +テレビ：400歩
 +読書：400歩
残りは、1,200歩！
+ラジオ体操：1,300歩 = 6,100歩！



新型コロナウイルス感染予防のために、日々の生活が大きく制限されます。その結果、生活が不活発になり、体力や気力、認知機能にもゆっくりと影響が生じてきます。ウイルスも生活不活発病も一緒に、「予防」して乗り切りましょう！



一般社団法人 奈良県作業療法士会
 地域包括ケアシステム委員会