

疲れやすい



つまづくことが  
増えた



食欲が落ちた



それ

# 生活不活発病 かも？

「膝や腰が痛い」「風邪をひいた」など、ちょっと体調を崩したことや暑さ・寒さがきっかけで、家事や外出がおっくうになったりしたことはありませんか？

**生活不活発病**は、「動かない」状態が続いた結果、「動けない」状態になってしまうことをいいます。そして、その状態が続いてしまうことによって、さらに「動かない」生活に陥る…といった具合に、悪循環が起きてしまいます。

「筋力」は、1日の安静で1~4% 1週間で10~15% 3~5週間で約50%落ちると報告されています。そして、**落ちてしまった筋力を取り戻すには、倍の時間が必要**といわれています。

筋力は、思ったよりもすぐ落ちてしまい、回復には時間がかかるということです。

生活不活発病を予防するために大切なことは「**早期発見 早期対処**」が大切です。まずは、普段の生活を振り返ってみましょう。

## 普段の生活を振り返ってみよう！

- ・生活リズムが不規則になりがち
- ・食欲がなく、買い物や調理がおっくう
- ・日中座っている時間が長い、横になって過ごす時間が多い
- ・友人や知人と会う気持ちになれない
- ・運動習慣がない など

こんな人は要注意 ⚠️  
今すぐ予防を始めよう ♪



予防方法は裏面へ

# 始めよう！生活不活発病予防



## STEP① 家の中で活動量UP

実は、家事も立派な運動です。

10分の活動を歩数に換算すると・・・



- ・洗濯
- ・料理
- ・皿洗い

600歩程度



ガーデニング

750歩程度



- ・掃除機
- ・大工仕事

1,000歩程度

他にも、「草むしり」は1,100歩程度、「階段を上る」ことは1,300歩程度に相当します。過度な安静を予防するためにも、まずは家の中でできる家事から取り組みましょう。体を動かす時間の目安は、65歳以上の方だと強度を問わず毎日約40分です。無理のない範囲から始めてみませんか？家事も運動だと意識して取り組んでみましょう。

## STEP② 外にでかけよう！

地域の体操の集まりに参加してみよう

岡山市内には  
約380団体  
あります！

●あっ晴れ！もも太郎体操 ～ 身近な場所で体操ができる ～



一人では、なかなか運動が続かないと悩んでいる人も多いのでは？仲間と一緒にだと、継続しやすくなります。お住まいの近くで、取り組んでいる団体をご紹介致しますので、お気軽にお問い合わせください。  
(取り組み団体数はR6年5月末現在)

●介護予防教室 ～ 専門職と一緒に体操や脳トレにチャレンジ ～



「運動」「食事」「こころ」をテーマに、岡山市内の公民館やふれあいセンターなど37か所で開催しています。健康づくりに関する講話や実技、地域づくりの交流もおこなっています。

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30～17:00 土・日・祝日を除く

◆中区、東区の方

◆北区の方

◆南区の方

086-274-5211

086-251-6517

086-230-0315

お問い合わせは  
こちらまで