



# 日々の暮らしに隠れた危険が！

## 生活不活発病について！

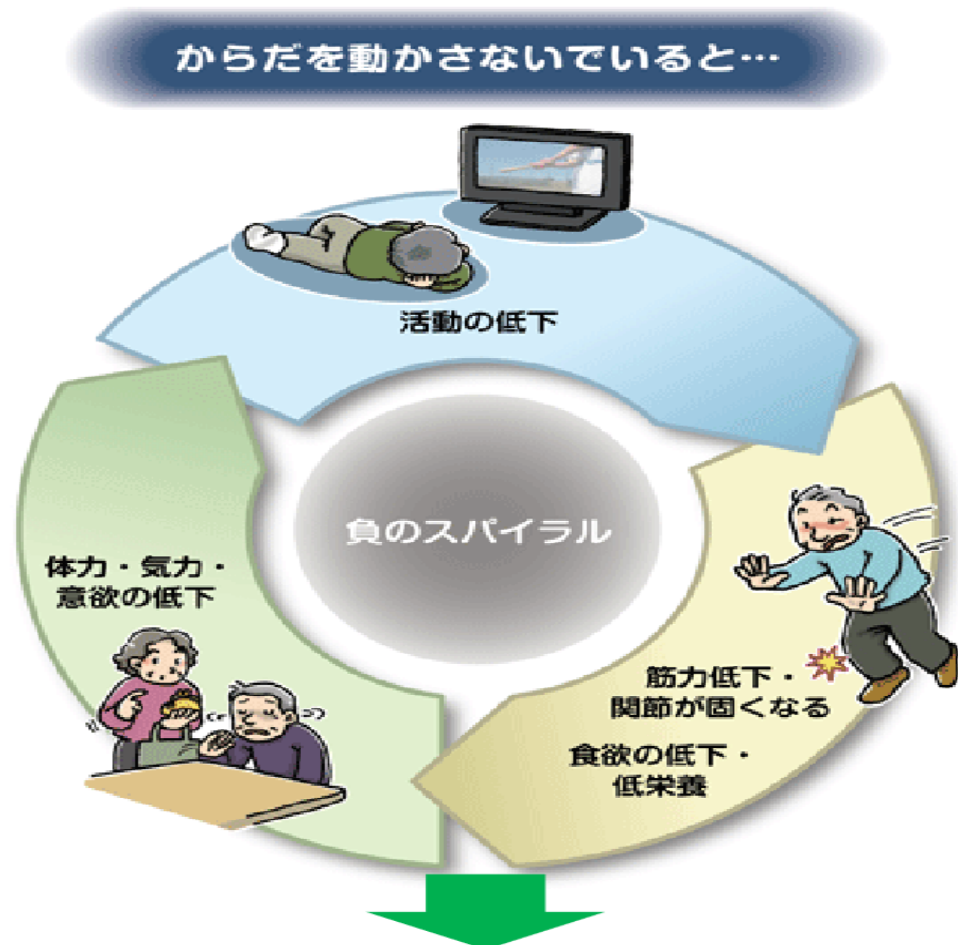
**生活不活発病**（廃用症候群）とは・・・

「**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



このような悪循環を  
介護予防で断ち切りましょう

## 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。

### ・買物や外出、友人とのランチでしっかり「歩こう」！

買物や友人との外出、食事や映画を楽しみながら「活動」！ショッピングモールは、天候を気にせず「活動」できる場所です。

### ・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！

掃除や洗濯など、毎日の生活リズムを崩すと、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！

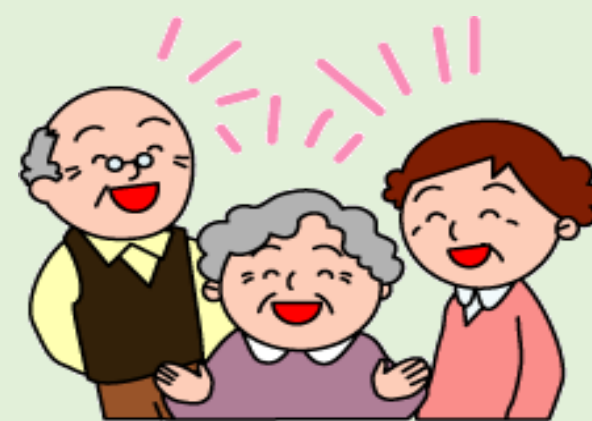
行動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
電気掃除機かけ	33	1000
ぞうきんかけ	49	1500
窓ふき	40	1200
洗濯物干し・取り込み	35	1100
アイロンかけ	21	650
食事作りと後片付け	27	900
草むしり	33	1000
入浴	33	1000
テレビを見る	13	400
読書	12	400
車の運転	15	450
デスクワーク	16	500

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！**



気付かぬ間に生活が不活発になると、体力や気力、認知機能にもゆっくりと影響がでてきます。生活不活発病を知ることで、未然に「予防」ができます。皆さん元気に暮らしていきましょう！



一般社団法人  
 奈良県作業療法士会

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