

自宅生活を見直して健康維持を目指しましょう

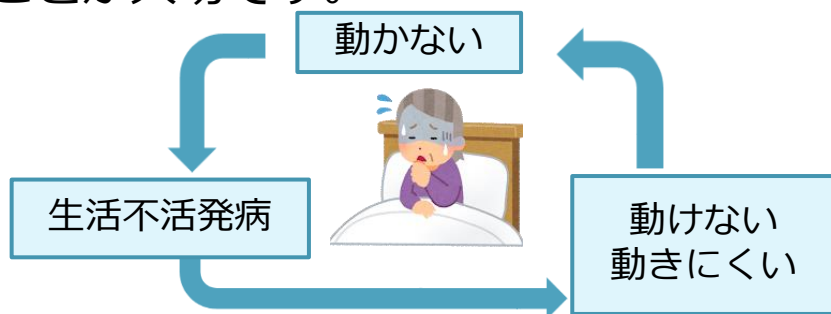
～コロナに負けていけない！～

「生活不活発病」に注意しましょう！！

生活不活発病とは、「**動かない**」（生活が不活発）状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「**動けなくなる**」ことを言います。

出典：厚生労働省ホームページ

高齢の方や持病のある方は、生活不活発病を起こしやすいため、早期から生活不活発病の「悪循環」を起こさないように心がけておくことが大切です。



生活不活発病の悪循環

出典：大川弥生「動かない」と人は病む生活不活発病とは何か

最近は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、外出などの活動自粛をされている方もおみえになるかと思います。自宅での生活を見直して、生活不活発病を予防しましょう！

家での生活の中で役割を持ちましょう

食事の支度・後片付け
掃除・洗濯
家計管理
孫の面倒
ペットのお世話



家庭菜園や庭仕事
ごみ捨て
自営業の手伝い
車の洗車や手入れ
その他



無理なくできる家事仕事があれば、取り入れましょう！

おうち生活でも1日の目標歩数を目指して！

推奨する1日の目標歩数は、

65歳以上の男性：7000歩

女性：6000歩

出典：健康日本21（第2次）厚生労働省

ですが、外を歩けなくても運動になります



行動	消費カロリー(Kcal)	歩数換算(歩)
ジョギング	66	2000
階段昇り降り	56	1700
ぞうきんがけ	49	1500
ラジオ体操	43	1300
窓ふき	40	1200
洗濯物干し・取り込み	35	1100
草むしり	33	1000
入浴	33	1000
ウォーキング	33	1000
電気掃除機かけ	33	1000
食事作りと後片付け	27	900
アイロンがけ	21	650
デスクワーク	16	500
車の運転	15	450
読書	12	400

※カロリー消費は60kgの人が10分間行った目安です

※ウォーキングは1分間に100歩（分速65m）のペースで計算すると10分で33kcalが目安です

出典：オリンパス健康保険組合ホームページ

普段している家事を少し長めに
やってみるのも効果的です。

自宅での生活に、無理のない範囲
で運動・家事を取り入れて生活
不活発病を予防しましょう！

【お問い合わせ】



社会医療法人畿内会
岡波総合病院 作業療法室

〒518-0842三重県伊賀市上野桑町1734

0595-21-3135