

新型コロナウイルス感染防止のため、外出自粛が要請されています。運動不足による足腰の衰えやおしゃべりしないことによる脳やお口の機能の衰え、気分の沈みこみ、そんな変化が起きているかもしれません。「動かない」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「生活不活発病」といいます。ぜひ、今日から「生活不活発病」の予防をしましょう！

## 生活不活発病を防ぐための4つのポイント

### 1) 生活を楽しみましょう

- ・初めての料理や凝った料理に挑戦してみる
- ・家の片付けや写真の整理をしてみる
- ・カメラを持って散歩してみる
- ・庭にあらたに草花を植えてみる
- ・手芸や編み物をする



### 2) 生活リズムを整えましょう

- ・決まった時間に放送されるテレビ体操やラジオ体操をしてみる
- ・早歩きとゆっくり歩きを繰り返す散歩に出かけてみる
- ・夜寝る前に日記をつけてみる

おススメの体操は裏面へ



### 3) 脳を使いましょう

- ・新聞の切り抜きで、スクラップブックを作ってみる
- ・散歩をしながら計算やしりとりをしてみる
- ・散歩をしたあと、俳句(短歌・川柳)を詠んでみる
- ・自分史を書いてみる
- ・普段会えない人に、手紙を書いてみる
- ・テレビのクイズ番組に真剣に答えてみる



### 4) お口を使いましょう

- ・友人や親せきへ電話をしてみる
- ・口を大きく動かして、大きな声で歌ってみる
- ・早口ことばや朗読をしてみる
- ・新聞を声を出して読んでみる
- ・ハーモニカを吹いてみる
- ・お笑い番組を見て笑ってみる



時間を余して一日中テレビを観ていると、心配な話ばかりが飛び込んできて不安感が募ってきます。**気持ちがふさぐと自己免疫機能が低下し感染リスクが高まることも。時間ができたことをプラスに考え、普段できないことを楽しもう!**と捉えて、**明るい気持ちで楽しい時間を過ごしましょう。**



筋肉（体）は、使わないとどんどん衰えます。いったん衰えた筋力を取り戻すには何倍もの時間が必要だといわれています。ご自宅でもできる運動や、効果的な散歩の仕方をご紹介しますので、毎日の習慣にしていきましょう!!

### 1) 上半身を伸ばそう



- ①両手を組んで上に上げる
  - ②息を吐きながら、腕を耳につけるようにして横へ倒す
  - ③その後ゆっくりと元に戻す
- ※この動作を左右交互に繰り返す

### 2) 膝伸ばしで太腿を鍛えよう

- ①背筋を伸ばして座る
  - ②息を吐きながら、4数えてゆっくり膝を伸ばす
  - ③伸ばしたところでつま先を立てて、息を吸う
  - ④息を吐きながら、4数えてゆっくり戻す
- ※同じ足で繰り返し、反対も行う



### 3) ゆっくり足踏みでバランスを強化しよう



- ①いすやテーブルにつかまる
  - ②息を吐きながら、4数えて片足をゆっくり持ち上げる
  - ③上げたところで息を吸う
  - ④息を吐きながら、4数えてゆっくり床に足を戻す
- ※この動作を左右交互に繰り返す

### 4) ゆっくり歩きと早歩きで心肺機能を強化しよう

ウォーキングも歩き方を工夫することで、筋力・持久力の向上に役立ちます

- ①歩き始めの約5分～10分はゆっくりペースで歩く
- ②次に大股で息が上がる程度の早歩きを約3分
- ③再びゆっくりペースに戻し約3分間歩き、また早歩きを3分、と繰り返す

#### 運動するときの注意

- ①自分の体調に合わせて自分で回数を決める
- ②時間を決めて、続ける
- ③痛いときには、無理をしない
- ④深呼吸や体を動かしてから、はじめましょう

朝はラジオ体操、お昼はウォーキング、夕方は筋トレと、運動を生活の一部に取り入れると継続しやすいですよ

あいセーフティネット  
リハビリテーションセンター  
理学療法士 大石洋人

