

# お家でできる生活不活発病の予防

～ひとは作業をすることで健康になれる～



一般社団法人  
東京都作業療法士会

## 「生活不活発病」に注意しましょう！

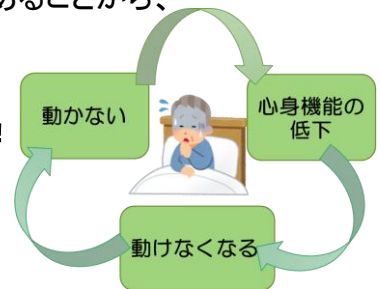
「生活不活発病」とは、「**動かない**」(生活が不活発な)状態が続くことにより、**こころとからだの機能が低下して「動けなくなる**」ことを言います。

各地域において、「**新型コロナウイルス感染拡大**」を防ぐための対策の一環として、住民主体の介護予防活動はじめ各種活動の自粛や縮小等が実施されているところです。高齢の方や持病のある方は、特に「生活不活発病」を起こしやすい状況にあることから、身近な生活の中で実践できる生活不活発病を予防するための活動について御紹介いたします。



運動にかぎらず、なるべく動くこと  
「生活の中で出来ること」を続けることで予防できます。

生活不活発病の悪循環からの脱却！



### 暮らしの中でも行える リハビリテーション

#### ●こころとからだの健康と刺激になる活動の例

- 家事  
料理 掃除・身の回りの片づけ・洗濯  
散歩 園芸・ガーデニング・庭いじり
- 趣味活動  
パソコンでの文書作成やインターネット検索  
ゲームや家族で行う囲碁・将棋・麻雀・トランプ  
お家の中で歌を唄う手芸、創作活動



脳や筋肉、指先や声を使うことや楽しみ・生きがいにつながる活動はこころとからだの機能の向上になります

### 毎日40分の身体活動を目指して

高齢者(65歳以上)の生活機能低下リスク低減の基準  
(厚生労働省「身体活動基準2013」)

「強度を問わず、どんな動きでもよいので、  
身体活動を毎日40分行う」

また、十分な体力を有する高齢者は、3METs以上の身体活動を行うことが望ましいとされています。  
METs(メッツ)とは、安静時の何倍の強度かを表す単位です  
例) 3.0METs : 通常の歩行、階段昇降  
3.5METs : 掃除機をかける



### お家の中でも 仕事や役割を持ちましょう

家庭内で担う仕事や役割は、  
健康維持効果や生きがいの源になります。

食事の支度	庭・花壇・菜園の管理
洗濯	ごみ捨て・ごみ処理
掃除・片づけ	留守番や電話番
家計や財産の管理	家業の手伝い
孫の世話や保育	家の手入れや修理
親や配偶者の介護	漬物・乾物づくりなど
ペットや家畜の世話	その他



増やすことのできる家事があれば、取り入れましょう。  
役割として取り組むと継続した身体活動として  
生活機能の維持になります。



### 外を歩けなくても運動になります

行動	消費カロリー	歩数
ウォーキング	33kcal	1000歩
電気掃除機かけ	33kcal	1000歩
そうきんかけ	49kcal	1500歩
窓ふき	40kcal	1200歩
洗濯干し、取り込み	35kcal	1100歩
食事作りと後片付け	27kcal	900歩

\*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分で約33kcalが目安です。

出典: オリンパス健康保険組合



# お家でできる生活不活発病の予防



普段、何気なく行っている家事も、ひと工夫でより脳や筋肉を使った活動になります。日常に取り入れやすい活動を行って、生活機能を保ちましょう。

## ●料理

献立を考えたり、工程を考えながら料理することは脳の活性化につながります。つくったことのない料理にチャレンジするのも良いでしょう。時間をかけて、たまにはじっくり凝ったものをつくると家の中で活動する時間が長くなります。



## ●掃除・片づけ

掃除や片づけは運動負荷が高い家事です。あえて利き手でない方の手を使ってみるのも脳やからだを刺激します。この機会に物の整理や床掃除をしてみても良いでしょう。身の回りの片づけをして家の中を歩きやすくすることで、動かなくなることも予防できます。

## ●園芸

ガーデニングも体力を維持する身体活動になります。あらたに草花を植えたり世話をすることで、水やり時間などの生活のメリハリが保たれ、草花の成長を楽しみとした活動になります。



## ●ラジオ体操

自分の体力や体調に合わせて行えます。毎日放送されており、慣れ親しんだ体操は取り入れやすい特徴があります。肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる体操です。

## ●手作り実用品、手芸

例えば、手作りマスク、新聞紙のバッグやごみ箱を作ってみるのも良いでしょう。おうちで飲んだコーヒーかすを乾燥してお茶袋に詰めれば殺菌効果でシンク掃除のスポンジ代わりに、巾着袋を作って入れておけば消臭剤のかわりになります。



## 子どもと一緒に昔遊び

お子さんと一緒に活動できれば、家族の抱えるストレスも軽減します。



### ●家あそび

折り紙、お手玉、けん玉、あやとり、花札 など良い機会ととらえて、昔懐かしい遊びで一緒に過ごしてみるのも良いでしょう。

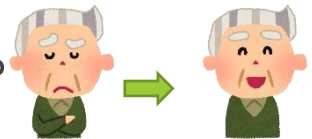
### ●昔の写真をみる

思い出ばなしをすることは脳の刺激になります。家族も知らないお話を伝える機会としてみてはいかがでしょうかでしょう。



## 笑うことも大切な健康の秘訣

呼吸能力が高まる  
発声能力が高まる  
血圧を下げる  
気分がすっきりする  
ポジティブになる



ほぼ毎日笑う人は、笑う機会がない人に比べて認知機能の低下が予防できるといわれています。

笑顔でいることも健康の秘訣です。電話でお知り合いと話したり、お笑いの番組を見ることもこころのリフレッシュにつながります。

### 《お問い合わせ》

一般社団法人 東京都作業療法士会

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル501

電話: 03(6380)4681 FAX: 03(6380)4684 URL: <http://tokyo-ot.com/>

東京都作業療法士会  
ホームページ



Twitter  
(@ot\_tokyo)

