

お家でできる 生活不活発発病の予防

～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

Ver.2 2020.4.23更新

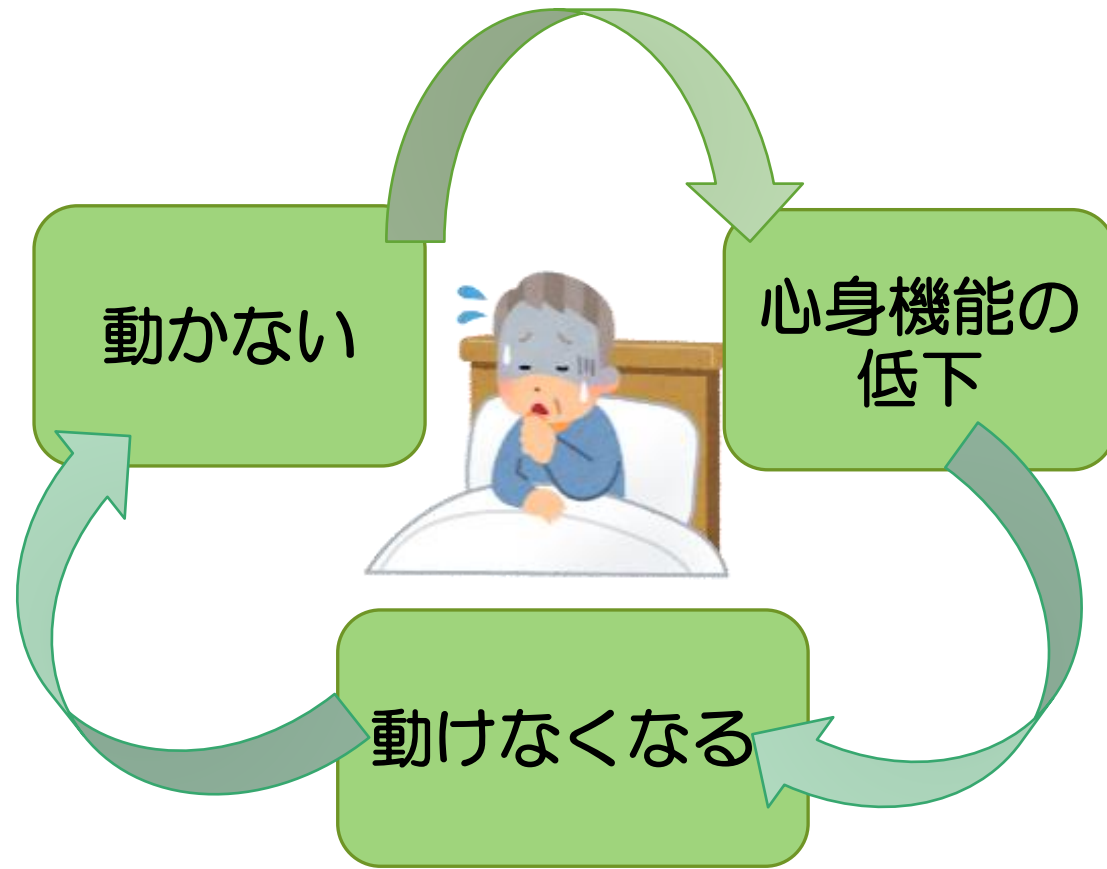
「生活不活発病」に注意しましょう

「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。

生活不活発病の悪循環



どこかで脱却！



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。

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つながります



お家の中でも仕事や役割を持つ

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
洗濯
掃除・片づけ
家計や財産の管理
孫の世話や保育
親や配偶者の介護
ペットや家畜の世話

庭・花壇・菜園の管理
ごみ捨て・ごみ処理
留守番や電話番
家業の手伝い
家の手入れや修理
漬物・乾物づくりなど
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。

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】

- 2.0 : 料理や食材の準備、洗濯物を洗う、家の中の歩行
- 2.5 : ごみ捨て、植木の水やり、子どもと遊ぶ(軽いもの)
- 3.0 : 通常の歩行、階段昇降
- 3.5 : 掃除機をかける
- 4.0 : 庭の草むしり、ラジオ体操第1

※METs(メッツ): 安静時の何倍の強度かを表す単位です



外を歩けなくても運動になります

日常生活で行う家事もウォーキングの代わりになります。

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
そうきんがけ	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①

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

● 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よいでしょう

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



お家でできる生活不活発病の予防②

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。

● 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



お家でできる生活不活発病の予防③

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、昔懐かしい遊びを教えてみるのも良いでしょう

●昔の写真を見る

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



お家でできる生活不活発病の予防④

ドリップコーヒーを飲む



こころ安らぐ！

コーヒーかすを乾かして
お茶袋に入れる



再利用で
環境に良い！

消臭&殺菌効果！

スポンジがわりにして
シンクを掃除する

家事活動になる

巾着を作って
お茶袋を入れて消臭袋にする

趣味活動になる



お家でできる生活不活発病の予防⑤

笑うことは効果的！

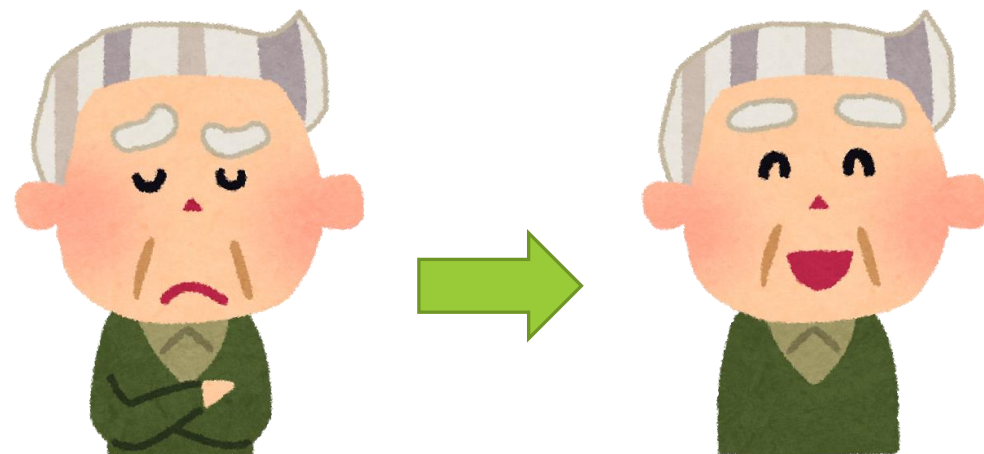
呼吸能力が高まる

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

お役立ちサイト集

作業療法士ってどんな仕事？(日本作業療法士協会)

http://www.jaot.or.jp/ot_job

生活不活発病に注意しましょう(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000122331.pdf>

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント(日本老年医学会)

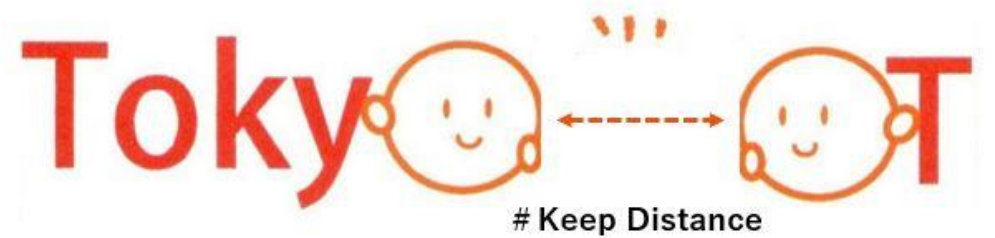
https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf

健康づくりのための身体活動基準 2013

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>

新型コロナウイルス感染症への対応について(日本作業療法士協会)

http://www.jaot.or.jp/jaot_for_covid19



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)

