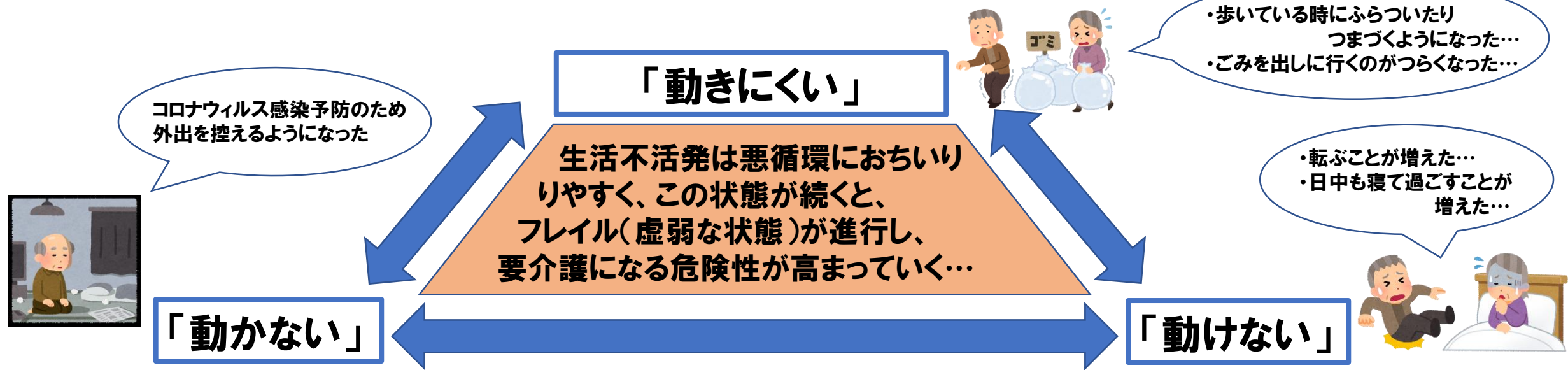


# 「新型コロナウイルス感染症」でお家時間が増えた今、生活不活発・フレイル(虚弱)などに注意が必要です！

感染を恐れて外出を控えすぎることで、『生活不活発』による健康への影響が危惧されています。「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱な状態)が進んでいきます。



安静による筋力低下は、1日約3~6%、1週目で約20%、2週目で40%ともいわれています。そして、筋力低下を取り戻すには、1日の安静で1週間、1週間の安静では約1ヶ月程かかるともいわれています。

早期から不活発な生活習慣を見直すことで、フレイル(虚弱な状態)の進行を食い止める事ができ、また健康な状態に戻る事ができます！



# いつまでも健康的で自分らしい生活が送れるように、 フレイル(虚弱な状態)の予防をしましょう！

## 心がけたい生活習慣

社会参加もとても大切！  
今はみんなに会えないけど、コロナが落ち着いたらまた会いに行こう！

### 食事(栄養)

健康的な身体を作るには、まずは食べる事から。特に高齢の方は食事の全体量が減り栄養が不足しがちです。主食・野菜・肉・魚・乳製品など毎日積極的にとるように心がけましょう。



### 運動

高齢になっても、運動を継続することで運動機能の低下を防ぐことができます。今まで運動習慣のなかった方も、毎日の生活の中に、何か1つ2つでも運動を取り入れてみましょう。



### 口腔・嚥下

噛む力が弱くなったり、入れ歯が合わないなどで食べづらくなると、食べるのが嫌になり、食事量が減少し、体が低栄養を起こすこともあります。飲み込みづらさや口腔の不衛生があると、誤嚥や肺炎につながる危険があります。食事の前に口腔・嚥下体操を行ったり、入れ歯の調整、食後の歯磨きなどで、口腔状態を保ちましょう。



### 生活リズム

毎日決まった時間に起床・就寝・食事を行うよう心掛け、生活リズムを整えましょう。



### 役割・趣味

楽しみや役割を持つことは生きがいや意欲につながります。家庭の中で役割を持つ(料理・洗濯・掃除などの分担)や犬の散歩・畑・庭仕事などの日課、趣味活動を継続しましょう。



# 普段行っている生活活動は運動・歩行(歩数)に相当します！

65歳以上の方の1日の目標歩数は、**男性7000歩**、**女性6000歩**です。(厚生労働省より)

日常でよく行う動作は、歩数に換算する事ができます。(例えば下の表から、電気掃除機かけを10分間行った時の歩数は1000歩に換算できます！)

～表 10分間、日常生活動作または運動を行った時の消費カロリーと歩数換算～

日常生活(でよく行う)動作	運動	歩数換算(歩)	消費カロリー(kcal)
—	腹筋	2400	80
—	ジョギング	2000	66
—	階段上り下り	1700	56
ぞうきん掛け	—	1500	49
—	ラジオ体操	1300	43
窓ふき	—	1200	40
—	腕立て伏せ	1200	39
洗濯干し・取り込み	—	1100	35
食事作りと後片付け	—	900	27
草むしり・入浴・掃除機かけ	—	1000	33

★左の表から、1日の日常生活動作はどのくらいの歩数に換算できるか計算してみましょう！

～例えば、Aさん(女性)のとある1日～

- ・朝起きてラジオ体操(10分):1300歩
- +
- ・朝食作り・後片付け(30分):900歩×3
- + =2700歩
- ・掃除機かけ(10分):1000歩
- +
- ・洗濯干し・取り込み(10分):1100歩
- +
- ・夕食作り・後片付け(30分):900歩×3
- + =2700歩
- ・入浴(10分):1000歩

**=1日9800歩！！目標歩数達成！**  
(散歩・買い物なども行くと、1日1万歩以上に！)

出典:オリンバス健康保険組合

日々の日常生活動作は運動にもなっている！日々の習慣を継続し、家庭での役割をもちましょう！

# 実際に計算してみましよう！あなたは1日何歩歩いている？

頭の体操！

3ページ目の表「10分間、日常生活動作または運動を行った時の消費カロリーと歩数換算」を見ながら、

- ① あなたが1日に行っている日常生活動作や運動を書き出してみましよう。
- ② ①で書き出した日常生活動作や運動の歩数を計算してみましよう！

65歳以上の方の  
1日の目標歩数は、  
**男性7000歩**、  
**女性6000歩**

達成できていまし  
たか？

散歩に行く際、万  
歩計をつけて歩い  
てみてください。  
表で計算した歩数  
に、万歩計の歩数  
も足すと、1日1万  
歩達成できるか  
も！？

日常生活でよく行う動作、運動	歩数換算（歩）
例) 窓ふき（20分）	（表より） $1200歩 \times 2 = 2400歩$ 草むしり10分間で1200歩。20分だと2400歩！
●	
●	
●	
●	
●	
	合計歩数：

