

日中横になってばかりいませんか？

みんなで「生活不活発病」の予防を！

別紙3

○生活不活発病とは・・・

体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下して動けなくなることをいいます。

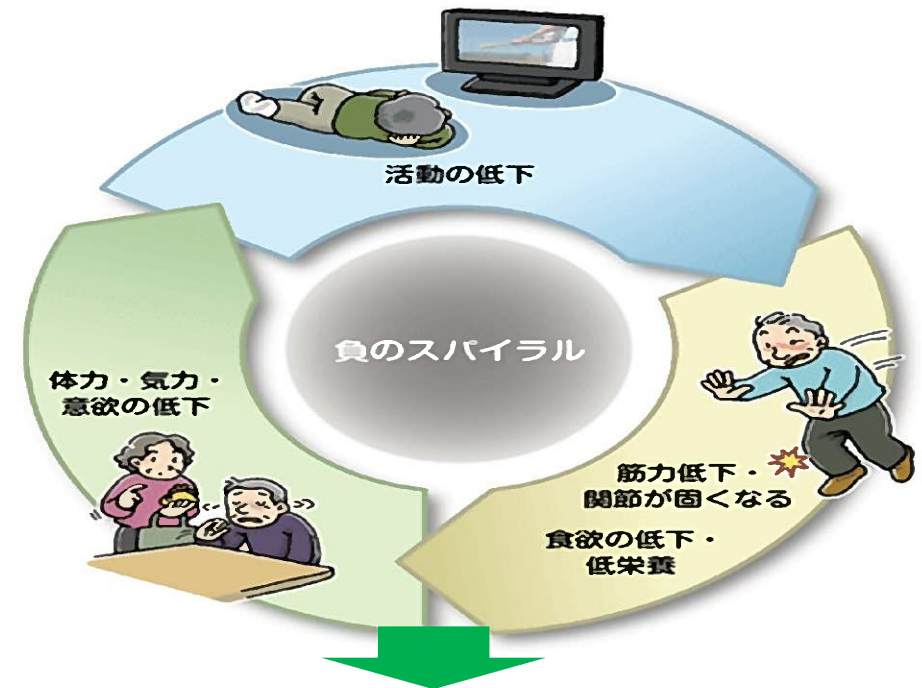
安静による筋力低下は、1週目で**20%**、2週目で**40%**、3週目で**60%**にも及ぶといわれています。

「生活不活発病」になってしまった方は、骨がもろくなったり転びやすかったりするので、要支援(介護)状態になる危険性が高まります。

「生活不活発病」を防ぐためには、体を動かす

ことが重要です。「**体を動かす**」ことは、要支援(介護)状態になることを予防するためには、とても大切です。

からだを動かさないでいると・・・



このような悪循環を
介護予防で断ち切りましょう

参考:内閣府大臣官房政府広報室ホームページを一部改変

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう
- 家庭の中で役割を持ちましょう <例>家事をおこなう、庭の手入れ、畑仕事 など
- 適度な運動を心がけましょう <例>めじろん元気アップ体操(ビッグ4) ※裏面へ



元気いとき！めじろん元気アップ体操をしよう！！



4種類（ビッグ4）の運動を続けましょう

効果

1

立つ、階段が楽になります。動いても疲れ難くなります

2

転び難くなります
歩きが元気になります

3

バランスが良くなります。歩くのが楽になります

4

転び難くなります
歩きが元気になります

弱い運動

膝伸ばし



- ・椅子に座り、片脚を伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

足踏み・膝上げ



- ・座って足踏みをする
- ・あるいは、片膝ずつ上げて止める

片足立ち



- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める

つま先立ち



- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとを高く上げて数秒間止める

強い運動

椅子座り立ち



- ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

もも上げ歩き



- ・大腿を高く上げながら、ゆっくり歩く
- ・できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

片足立ち



- ・片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ・できれば、手を壁から離す

つま先歩き



- ・かかとをできるだけ高く上げてつま先で歩く
- ・できる範囲で長く歩く

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないです
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤運動実施記録（日記）をつける

【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

