

Ola 6
オーラ -2020- Summer

防ごう！ 生活不活発病



皆さんに知っていただきたい 生活不活発病について

コロナ感染予防で外出自粛中の皆さまへ贈る
日常生活での運動や活動の工夫

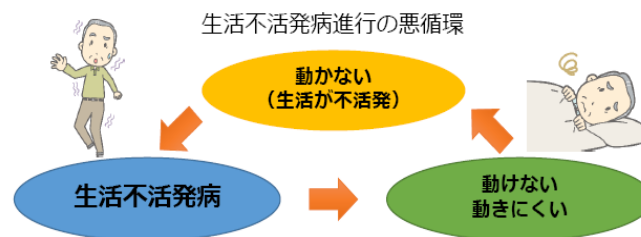
みなさんに知っていただきたい！

「生活不活発病」について

理学療法士 荒木湧太



生活不活発病とは、「生活が不活発になった」ことが原因となり、身体や頭の働きなど、あらゆる機能が低下する病気です（別名：廃用症候群）。生活不活発病の一番の原因は「**動かない（生活が不活発になる）**」ことです。生活不活発病になると、立ち上がったり歩いたりといった、生活動作が行いにくくなります。呼吸・循環器機能が低下すれば、疲れやすくなり、より一層「動けない」、「動きにくい」状態となります。そうすると、ますます「動かない」ため、生活不活発病が改善しないという悪循環（下図）に陥ってしまいます。つまり、単に「心身機能」が低下するだけでなく、みなさんの「活動」や「社会参加」までを低下させる危険があるのです。



みなさんもお存知の通り、日本でも新型コロナウイルスの感染拡大が問題となっています。5月末現在で、累計1万6千人もの方々が感染しています。最近では新規感染者数も軽減傾向ではありますが、今後も感染リスクには注意が必要です。そんな中、活動自粛が広まっていることで、**多くの方々の生活不活発のリスクも高まっている**と考えられます。

そして、生活不活発病による症状としては、先程お話しした、歩きにくい、立ち座りがしにくいなどの動作制限以外にも、精神面への影響も大きな問題

となっています。「活動」や「参加」がなくなること、一人の時間が増え、知人や友人と会話する機会が減り、気分の落ち込みやうつ傾向といった症状にもつながりかねません。そのため、一人一人が生活不活発病になる危険性を知っていただき、ならないための予防（運動や活動）を心がけていただく必要があります。これからは新型コロナウイルスの感染リスクを避けながら（減らしながら）日常生活を継続し、活動量を高めて自分自身を活発化していきましょう。

以下に生活不活発病によって起こりうるリスクをまとめたので、参考にしてみてください。

【身体機能（体の一部）起こるもの】

- ① 関節拘縮（関節が動きにくくなること）
- ② 筋肉の萎縮、筋力低下、筋持久力低下
- ③ 骨や皮膚の萎縮
- ④ 静脈血栓症など

【全身に影響するもの】

- ① 心肺機能の低下
- ② 起立性低血圧
- ③ 消化器機能低下（食欲不振、便秘）など

【精神や神経の働きに起こるもの】

- ① うつ状態
- ② 知的活動低下
- ③ 周囲への無関心
- ④ 自立神経不安定など

《参考資料》

「動かない」と人は病む 生活不活発病とは何か、大川弥生，講談社，2013

予防リハビリからのお知らせ

エアロビクス リニューアル!!



Coming Soon!

実施スケジュール 毎日 10:00~ (予定)

この度、エアロビクスプログラムを一新します。現在、リズムに合わせて楽しみながら実施できる内容を作成中です。近日中には皆さんにご紹介できる予定ですので、楽しみにしててください!!

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック!!
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7
(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)
Tel : (086)427-1128
Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください
相談担当：大段 (おおだん)

新しい生活様式を取り入れて
活動の工夫を!!
理学療法士 室山敦美



コロナウイルスの感染が再度拡大する可能性がある中、感染を予防するために「新しい生活様式」が提言されています。

「新しい生活様式」において、まず**重要になるのが感染防止の3つの基本**です。

- ① **身体的距離の確保**：人との間隔はできるだけ2m 空ける。
- ② **マスクの着用**：会話をする際は真正面を避け、症状がなくてもマスクを着用する。
- ③ **手洗い**：家に帰ったらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で洗う。

皆さんの健康を維持していただくためには、この基本を守りつつ、日々の運動や活動において「3密」と言われる**密集、密接、密閉の場面を避ける工夫**を行っていくことが重要になります。では、どのような工夫があるのかをご紹介します。

例えば、買い物は1人又は少人数で来店者が少ない時間帯に行く、レジに並ぶ時は前後にスペースを空けるといった事です。また、食事中は対面を避けて会話は控えめにする、今まではお店で食べていたけれど、持ち帰りや出前を利用することも工夫の一つです。運動についても、換気のよい場所で行ったり、散歩中でも息が荒くなる可能性があれば他の人と距離をとったり、といった工夫も必要です。

生活の仕方を変えるのは大変なことです、みなでコロナウイルスに負けないよう工夫しながら暮らしていきましょう!

《参考資料》
新しい生活様式, 厚生労働省ホームページ

コロナを吹き飛ばせ!
私のリフレッシュ方法

介護福祉士 鈴木夏七絵



最近多くのご利用の方から、「テレビを付けたら新型コロナウイルスに関する内容が多く、気分が落ち込んでしまう。」というお声を耳にします。

そこで今回は、私のリフレッシュ方法をご紹介します。私の趣味はカメラで写真を撮ることなのですが、先日は天気が良く、カメラを持って近所を散歩してみました。もちろん近所であっても、マスクを



装着して出掛けるようにしています。自宅の近くには公園や港(左写真)があり、外の空気を吸いながら歩くだけでもリフレッシュができます。

そして公園では芝生に青い小さいお花(右写真)を見つけました。この日は公園には人がおらず、密集になることを気にせず写真を撮ることができました。



長い時は、1時間近く散歩をすることもあります。これからの季節は暑い日が増えてくるため、皆さんも散歩をする際には小まめな水分補給を忘れないようにしてくださいね。自宅に帰った際には、もちろんうがいと手洗いをしっかり行うようにしていきましょう。

コロナウイルスで大変な時期ですが、感染予防に注意しながら今まで行ってきた運動や趣味活動を継続していきましょう。皆さんの行っているリフレッシュ方法がありましたら、教えていただけたらと思います。