

# 日々の自粛生活に隠れた危険が！

一般社団法人 奈良県作業療法士会

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を自粛される方が多くなっています。その結果、屋外での趣味活動など、日々の生活での運動量が減少し「生活不活発病」になる危険性が高まります。

## 生活不活発病について！

**生活不活発病**（廃用症候群）とは・・・

「**動かない**」（**生活が不活発な状態**）状態が続くことにより、心身の機能が低下することをいいます。

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。

「最近、歩きにくくなった」「最近、家事がおっくうになった」「疲れやすくなった」などは、「生活不活発病」という状態かもしれません。

出典：大分県福祉保健部高齢者福祉課作成資料



## 生活不活発病にならないために

### ・家事や用事は、立派な「運動」です！

毎日の家での活動も立派な「運動」です。家での用事をこなすことで1日の必要歩数を確保できるのです。

### ・ズ～っと座りっぱなしにならない！

テレビの前で長く座らず、1時間に1回はお部屋や廊下を歩きましょう。

### ・毎日の生活リズムを崩さない！

外出や用事を自粛すると、毎日の生活リズムが崩れ、横になる時間が増えます。日々の生活リズムを意識して過ごしましょう。

### ・食事はしっかり摂りましょう！

「活動は減るけれど、お腹は減らない・・・」必要な筋肉量を維持するため、タンパク質を中心に食事を摂りましょう。

# 歩数計算で、家事を楽しく生活不活発病予防に！

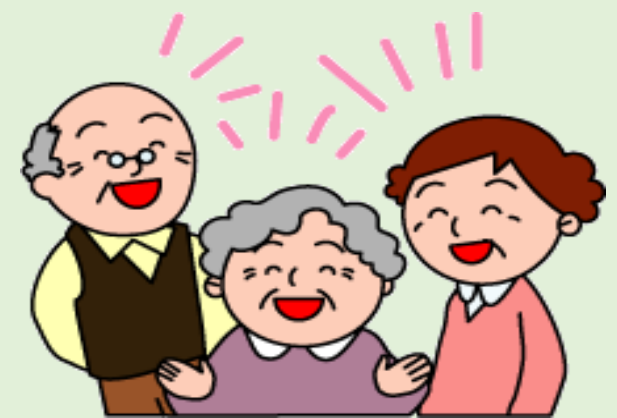
| 行動         | 消費カロリー<br>(Kcal) | 歩数換算<br>(歩) |
|------------|------------------|-------------|
| 電気掃除機かけ    | 33               | 1000        |
| ぞうきんかけ     | 49               | 1500        |
| 窓ふき        | 40               | 1200        |
| 洗濯物干し・取り込み | 35               | 1100        |
| アイロンかけ     | 21               | 650         |
| 食事作りと後片付け  | 27               | 900         |
| 草むしり       | 33               | 1000        |
| 入浴         | 33               | 1000        |
| テレビを見る     | 13               | 400         |
| 読書         | 12               | 400         |
| 車の運転       | 15               | 450         |
| デスクワーク     | 16               | 500         |

出典:オリンパス健康保険組合資料

国が推奨する1日の歩数は、**65歳以上の男性で7000歩！**  
**65歳以上の女性で6000歩！**

## 家事に置き換えると！

掃除機かけ：1,000歩  
 +洗濯物：1,100歩  
 +食事作りと後片づけ：900歩  
 +入浴：1,000歩  
 +テレビ：400歩  
 +読書：400歩  
**残りは、1,200歩！**  
**+ラジオ体操：1,300歩 = 6,100歩！**



新型コロナウイルス感染予防のために、日々の生活が大きく制限されます。その結果、生活が不活発になり、体力や気力、認知機能にもゆっくりと影響が生じてきます。ウイルスも生活不活発病も一緒に、「予防」して乗り切りましょう！



一般社団法人 奈良県作業療法士会  
 地域包括ケアシステム委員会