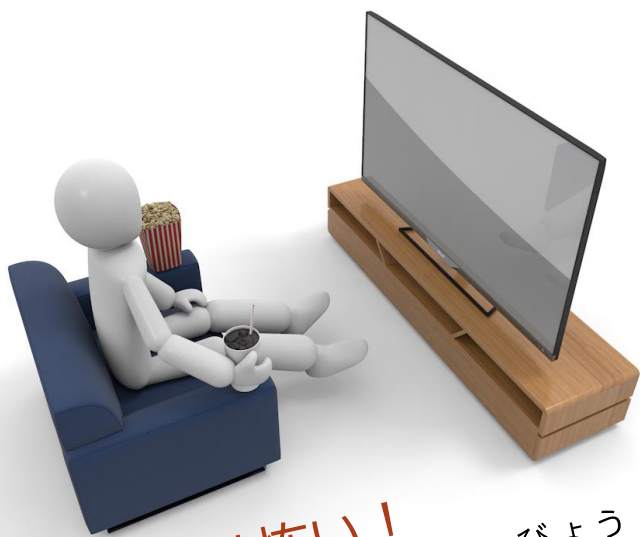




本当は怖い！ 生活不活発病

生活不活発病とは、**体を動かさない・することがない**状態が続くことで、体の機能が弱まってしまうことをいいます。

放っておくと、**筋力の低下・心肺機能の低下・自律神経不安定・うつ状態**など、様々な症状が起こってきます。

災害が起きた後に起こりやすくなるというこの生活不活発病ですが、**外出自粛を余儀なくされている今、この時期も、自宅でゆとりすぎていると、生活不活発病が近寄ってきてしまうかも！**

外出しなくても意識して体を動かすことで、生活不活発病を予防し、元気な毎を送りましょう！

感染症予防は正しい手洗いから



手洗いは、指の間・手首・親指の付け根など洗い残しのないようすみずみ洗いましょう
ハッピーバースデーの歌を歌いながら行くと、時間をかけてしっかり洗えると言われていますよ

咳エチケットも参考に



千歳市介護予防センター

千歳市東雲町1丁目11番地
千歳市しあわせサポートセンター内
【TEL】0123-23-0012 【FAX】0123-23-0022

からだを守ろう！

今できるとこ

このパンフレットは、千歳市社会福祉協議会のホームページからダウンロードすることができます。

千歳市社協 検索



コマーシャルの合間にやってみましょう！



北海道、東京、大阪、青森……
黒、赤、白、緑、黄……………
(テレビに映っている色)

テレビをみて過ごす時間が長くなりがちですが、
コマーシャルは、体を動かすチャンス！
座ったまま、足踏みをして頭を働かせてみましょう！
ポイントは、足踏み(有酸素運動)をしながら頭を使う
事です！

例) 都道府県をできるだけ早く言う
テレビに映っている色を言う
前日に食べた食材を言う
100から3ずつまたは7ずつなど引き算
しりとりをする など



ゆっくりと息を吐きながら、膝の間に頭を入れるよ
うに出来るだけ前方へお辞儀をしてみましょう！
息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸いながら体を
起こします。

腰の痛みやめまいがある方は、無理のない範囲で
体を動かしましょう！



口の体操をしましょう！



パタカラ、パタカラ……
あー、いー、うー、べー

外出が減った時は、噛んだり飲み込んだり、
声を出したりするお口の機能低下に注意！

「パタカラ」と歯切れよく10回連続で声に出したり、
「あー、いー、うー、べー」と大きく口を動かす体操を
食前に行ってみましょう！

インターネットを活用し 動画を見ながら体操！

全国の自治体が作成している介護予防・老化予防の体操動画を中
心に紹介する「ふくキュレ」というホームページがあります。
全国の市区町村がホームページやYouTube等にて公開されてい
る動画を、わかりやすく分類して紹介されています。
下記URLか、QRコードを参考にアクセスしてみてください！
(<https://www.fuku-kuru.jp/>)

