

やすらぎの村便り

「生活不活発病について」

生活不活発病とは、「生活による外出自粛など、することが不活発」になったことが原因がなくなった状態。

で、身体や頭の働きが低下する病気です。生活の仕方に変化が生じ「生活が不活発」になる事で起こります。きっかけは人によって様々ですが、次のようなものがあります。

(することがない)定年退職や転居・家族との同居・自然災害
新型コロナウイルス感染予防に



自由さ・難しさ」です。生活不活発病は、いったんはじまると、「動きにくい」「動かない」「不活発」「動けない」「動かない」「不活発」と悪循環を作って進行していきます。生活動作は多くの心身機能から成り立っているため、全身の機能低下が起こります。

(動作自体のやりにくさ)脳卒中による麻痺や、腰痛・膝痛など病気のため生活動作がやりにくい状態。

(量的制限)夏の暑さや、冬の寒さのため動く機会が減る場合。「病気の後は安静にしなればならない」という思い込みで、生活動作を自分で制限してしまう場合。

生活不活発病で最初に現れる症状は、長い道を歩くと疲れる、外が歩きにくい、立ち上がりにくい、座っているだけで疲れるなどの「生活動作の不

生活不活発病を、予防・改

善するのは、少しでも歩く時間・動く時間を増やす。杖などを利用し歩く環境を整える。家事や趣味など、役割や生きがい、社会参加の機会を持つこと。日々の生活を楽しむ、社会に参加し、自然と身体や頭を使っている状態にすることが大切だと言われています。

在宅2部 居宅マネージャー

高城 裕史