

生活不活発病について

～生活を振り返ってみよう～

生活不活発病とは

日頃から「動かない」(不活発な)生活をおくることで、心身の機能が低下してしまうことです。1日の安静によって生じた機能低下を回復させるのに1週間かかり、1週間の安静では回復に1カ月かかると言われています。これは、特に高齢者が起こりやすいと言われますが、若い人でも同じです。脳卒中などの病気の時だけでなく、原因やきっかけに関係なく「生活が不活発」になることで起こります。

生活不活発病になると

全身のあらゆる機能が、同時に少しずつ低下します。それらの影響で、歩いたり、立ち上がったたり、階段を上ったり、他にも日常生活の動作に支障が生じたり、疲れやすくなったりします。使わない機能が衰えるのはもちろんですが、その他に心や頭の働きも低下します。



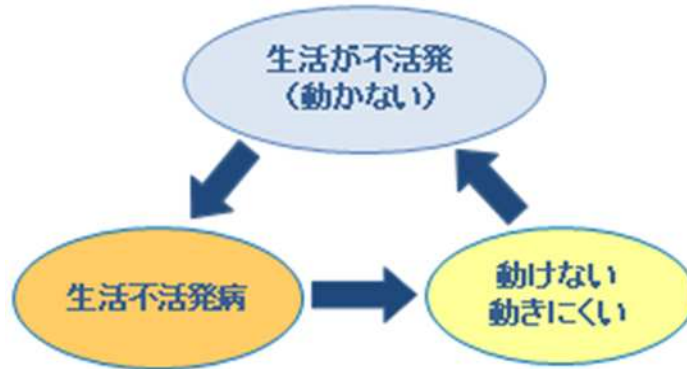
心身機能の低下

- ・筋肉の力が落ちる
- ・関節が固くなる
- ・骨がもろくなる
- ・心臓や肺の機能が弱くなる など

- ・周囲への関心がなくなる
- ・知的活動が低下する
- ・うつ状態 など

生活不活発病は進行する（悪循環）

日常生活の不自由と発端は小さいように見えても、放置していれば進行していきます。これは「生活の不活発化」「生活不活発病（心身機能の低下）」「ますます動けない、動きにくい」という悪循環に陥りやすいからです。早い段階で、予防・改善をすることが重要とされています。



では、予防・改善するにはどうすればよいのでしょうか？

- ◎ 基本は活発な生活
意識して、日常生活の中で動く機会をもつようにする。
- ◎ 家庭・地域・社会に積極的に参加
役割や楽しみをもつことで身体を動かすきっかけになる。
- ◎ できる力を発揮する工夫
道具を使ってできるようにする。歩きにくくなったら、歩行用の補助具を活用して歩くようにするなど。
- ◎ 身の回りのことや家事で不自由を感じたら地域包括支援センターなどに早めに相談
「病気のせい」「年だから」と諦めず、練習や工夫で改善できるかもしれない。
- ◎ どの程度動いてよいか医師に相談

日々の生活が不活発になっている人は、ぜひこの機会に生活を見直して、より健康な体を手に入れましょう。