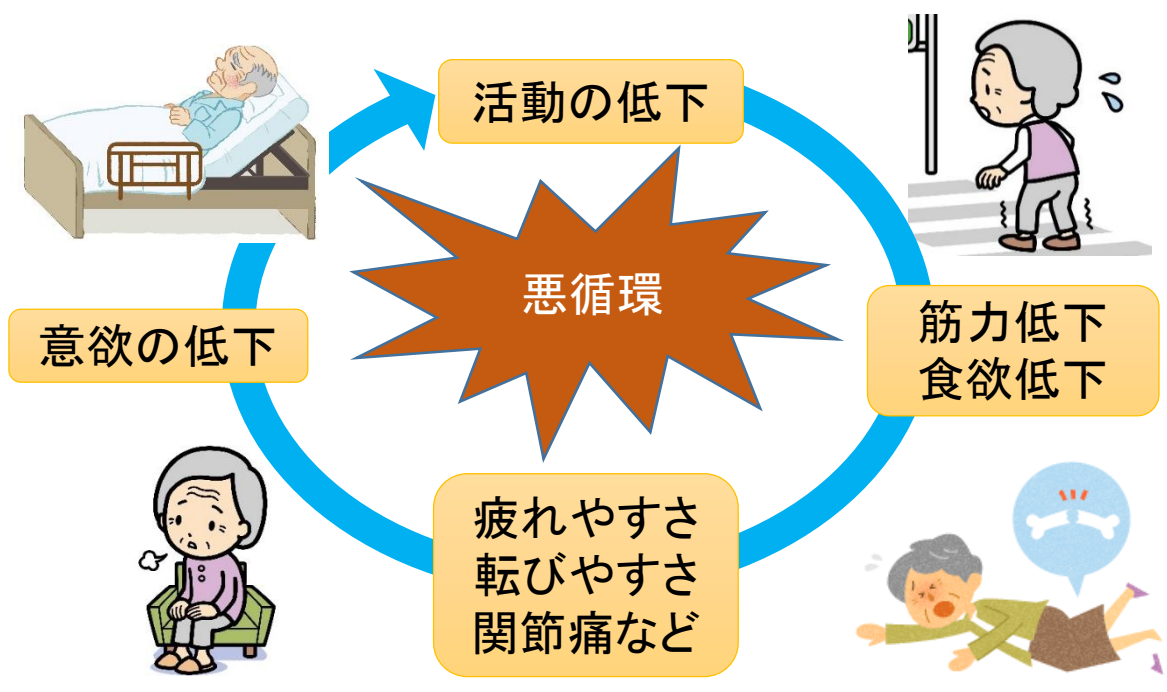


生活不活発病にならないために！

- 世界保健機関（WHO）は、身体活動の不足を主要な死亡リスクのひとつにあげています。
- 「動かないこと」（生活不活発）が続けば、身体や精神の働きが低下し、私たちの健康を脅かすことにつながります。



国が推奨する1日の身体活動を歩数に換算すると
一日の歩数目標は

65歳以上 男性の場合：7000歩
65歳以上 女性の場合：6000歩

生活不活発病にならないためには、これに近い身体活動を日々続けることが、求められます

この歩数を目標にしなが、生活不活発病を予防のために生活を見直しましょう。

- じっとしている時間を減らして活動的に過ごす時間をつくる
歩くこと、筋トレすることだけが運動ではありません。家事も「運動」になります。
- 生活のリズムを崩さない
毎日決まて行う活動があることで、生活のリズムが保てます。
- 食事をしっかりとる
しっかり食事をとることで力がつき、免疫力も保たれます。バランスの良い食事が大事です。
- しっかり歯磨きし、口を清潔に保つ
しっかり食事をするために噛むことが大事です。歯の健康を心がけましょう。

参考：「健康づくりのための身体活動指針2013」（厚生労働省）

家事＝身体活動であり、家事は、家にいてもできるとてもいい「運動」です。

家事を歩数に換算すると表のようになります。

活動	歩数	消費カロリー
ウォーキング(10分)	1500	45Kcal
洗濯干し・取り込み(10分)	1000	33Kcal
掃除(電気掃除機)(20分)	1800	55Kcal
家庭菜園、草むしり(15分)	1500	45Kcal
料理(20分)	1400	42Kcal
料理の片づけ(20分)	1750	53Kcal
入浴(15分)	1700	50Kcal

参考：日本縦断ウォーキングラリー(東京法規出版)

例えば、一日の活動として



洗濯物干し・取り込み(10分)：1000歩
+料理(20分)：1400歩
+料理の片づけ(20分)：1750歩
+入浴(15分)：1700歩
合計：5850歩となります。
これらの活動に加えて、散歩や体操を行えば、目標の歩数に届きます。

- 新型コロナウイルス感染症のため、外出が少なくなり、地域での交流、趣味活動などが少なくなっています。
- 今後も、自粛生活のために活動が制限されれば、生活不活発病による健康への影響が危惧されます。
- 自宅でできるちょっとした活動を続けていくことで、生活不活発病から体を守ることになります。
- 歩数換算表を基に、日常生活を見直してみてください。



一般社団法人
和歌山県作業療法士会
Wakayama Association of Occupational Therapists