

政府からのお知らせ

冬の 生活不活発病に 注意しましょう

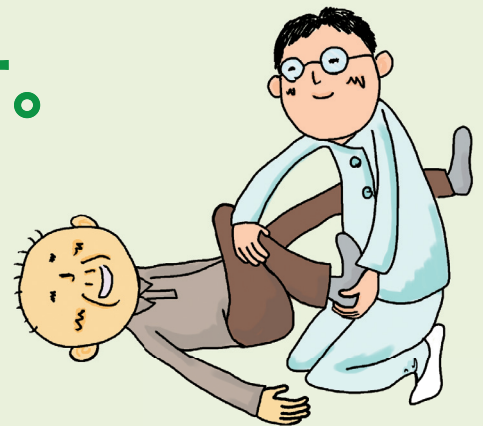


家で過ごすことが多い冬、
外出や運動を心がけていますか？

寒い季節だからといって家の中でじっとしていると、
運動不足になり、足腰の筋力が衰えてしまいます。

「動かない」でいるうちに、
「動けなく」なってしまいます。

- 震災後は、住まいや生活のリズムが変わり、
外出や運動が減りがちです。
- 寒い時期は、外出するのも
おっくうになりがちです。
- このような悪循環は、積極的に体を動かすことで断ち切りましょう！



▶ 「生活不活発病」とは？

- 「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなく」なることをいいます。
- 特に、高齢の方や持病のある方は注意が必要です。

▶ 「生活不活発病」にならないために

- 毎日の生活の中で、少しでも自分で動くことを心がけましょう。
- 室内でも、膝を軽く曲げる屈伸運動や、片足立ちといった簡単な運動をやってみましょう。
- 震災後だからと遠慮せず、気分転換をかねて、運動や趣味などを楽しみましょう。また、できるだけ外出の機会を増やしましょう。
- 『体を動かすと気持ちのスッキリして食事がおいしい!』という声も聞かれます。
- 身の回りのことや家事などが少しやりづらいなと感じるようになったら、「気のせい」「仕方ない」などと思わずに、早めに身近なボランティアや保健師、病院に相談しましょう。

外出や運動を
継続して、
冬をのりきりましょう

