

介護予防～ごぞんじですか？生活不活発病

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには「介護予防」が大切です。
介護予防のための重要なポイントとして最近注目されている「生活不活発病」について解説します。

「生活不活発病」とは？

不活発な生活が原因でおこる全身の心身機能の低下のことです。
また、心身機能が低下することで生活が不自由になります。
日常のちょっとしたことがきっかけで、生活は不活発になっていきます。

生活機能低下のサイン…

つまずく、体が固くなった（運動機能の低下）、息切れがする（心肺機能の低下）、
ものを飲み込みにくくなった（口腔機能の低下）、周囲が気にならない（知的活動の低下）

「生活不活発病」の原因はさまざま

日常のちょっとしたことがきっかけとなります。

◎ちょっとした段差に
つまずいて転んだ！

もう年だから無理は禁物。
外出は控えよう。用心。用心。

◎風邪をひいて寝込んでしまった！
安静第一！

起きあがろうと思ったら、
ふらついた。まだまだ安静。安静。

その結果…

ちょっと動いただけですぐ疲れるようになった。
動くのが億劫になってきた。思うように動けない。
動かないので食欲もわかない。
気力もわかない。
ますます体力が落ちてしまい動けない…。

生活不活発病は階段状に悪化

*子どもとの同居や、配偶者・知人の死など、これまでの生活や人生の大きな
状況の変化がきっかけとなることもあります。

「生活不活発病」は予防できます！

生活不活発病が起こってきても、回復（生活機能の向上）は可能です。
生活不活発病は、直線的に進行するのではなく、色々なことをきっかけに階段状に悪く
なっていきます。
生活不活発病のサインに早い段階で気づき、自分のできる範囲で活発な生活に改めてい
きましょう。生活不活発病の予防は、介護予防につながります。
地域に何かサークル活動等があれば、参加することをお勧めします。