

# ゆずる通信

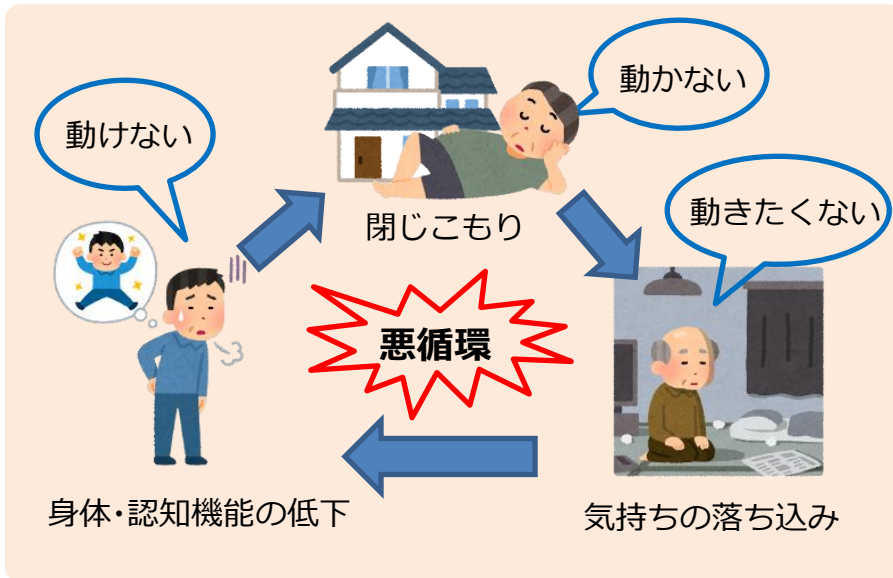
令和5年2月1日

NO.109

## 生活不活発病・フレイルを予防しよう！

寒さが厳しくなり、運動する機会が減った方もいらっしゃるかと思います。この時期に特に注意が必要な**生活不活発病**や**フレイル**を予防する方法をお伝えします。

### 生活不活発病とは



右の図のような悪循環を**生活不活発病**と言います。悪循環をそのままにしてしまうと、筋力や認知機能、社会とのつながりなどの「**心身の活力**」が低下し、病気や入院の危険性が高まります。その状態を**フレイル**と言います。



### 生活不活発病やフレイルを予防するには

#### 生活上で役割をもつ

毎日洗濯物をたたむ  
料理を作ってみる  
掃除を行う など



#### 趣味を行う

編み物をする  
花や野菜を育てる  
外を散歩する など



#### 人や地域と関わる

近所の方に挨拶をする  
地域の集会に参加する  
知人に電話する など



一例として**ウォーキング 10分**と**掃除機かけ 10分**が同じぐらいの運動量になります。今の生活に無理なく家事や趣味、地域との関りを取り入れ、生活不活発病を予防しましょう！

生活不活発病やフレイルを予防して、寒さに負けず心身の活力を保ちましょう！  
役割や趣味が行えず困っている方はスタッフにいつでもご相談ください。