浜リハ通信

令和３年４月１日
90 号発行

みなさんこんにちは。だんだんと季節は春になり、暖かい陽気の日も増えてきましたね！今年度も体調を崩すことなく、楽しく過ごしていきましょう。そこで普段の生活でのポイントをお伝えします！

生活不活発に注意！

「動かない状態(＝生活不活発)が続いてしまうと、全身の状態が低下しやすくなります。例えば、

- **筋力低下**
- **心肺機能低下**
- **自室神経不安定**
- **骨粗鬆症**
- **便秘**
- **うつ状態　等**

心身状態に様々な影響をきたします。
このような状態が継続すると、さらに心身機能の低下が進行し悪循環が生じてしまいます。

日常生活は立派な「運動！」

「体を動かす」「運動」と聞くと、散歩や筋力トレーニングなどを思い浮かべることが多いのではないでしょうか？しかし、何気なく行っている身の回りの活動は、運動と同じくらい体を動かす運動になっています。それぞれの活動を 10 分行った時の活動量を歩数に換算してみると、、、

約 500 歩

入浴

約 650 歩

洗濯干しや、食事の片づけ

約 400～600 歩

座って食事、読書

約 1000 歩

掃除機やモップ掛け、掃除など

約 1200 歩

草むしり

普段行っていることを可能な範囲で続けていきましょう

座ってご飯を食べる、テレビ鑑賞や読書をするなど、無理なくできることから取り組みましょう！

浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806