

健康二次被害を予防しよう ②

新型コロナウイルス感染症による影響で、身体的・精神的な健康を脅かす「健康二次被害」が懸念されています。前回に引き続き、健康二次被害を予防するための運動や生活習慣のポイントを紹介します。ご自身の状況を見つめ直してみましょう。

今回は、**生活不活発病**^(*) についてのお話です。予防のために日常生活で少し意識してみましょう。

*生活不活発病とは...動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身機能が低下する病気です。「廃用症候群」とも呼ばれます。

意識その1

家事や用事は立派な運動

例えば、掃除は散歩を行うのと同じ運動量です。また庭の草取りや料理・洗濯も、ヨガやストレッチと同じ運動量です。



意識その2

座りっぱなしの生活にさようなら

座りながらも肩・首のストレッチをすることや1時間おきに廊下や階段を行き来するなど、動く意識を持ちましょう。

座ってラジオ体操を行うのも、ゆっくりと散歩するのと同じ運動量になります。



意識その3

食事はしっかりと!

必要な筋肉量を維持するためにもタンパク質中心の食事を摂りましょう。



厚生労働省では、生活不活発病を予防するために65歳以上の方には1日40分の運動を推奨しています。一度に40分行うのではなく、1日で合計40分の運動をすることが毎日続けられるコツです。無理なく、続けることが大切です。いつもの生活の中で少し意識をすることから始めてみませんか?