

だい・でん♥ささえ愛



～生活不活発病って何??意識して動くことが予防になります～

「生活不活発病」とは……

1日中座りっぱなし、または横になっているなど、あまり動かない状態を長く続けることにより、心身の働きが低下して、「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、歩くことが難しくなったり、疲れやすくなったりして、動かないでいるとますます動けなくなるという悪循環に陥ってしまい、寝たきり状態になる場合も少なくありません。

そうなる前に積極的に動いて予防しましょう。

◎予防のポイント

(1) 毎日の生活の中であるべく動くようにしましょう

- ・横になっているより座る。→ 座りっぱなしよりも歩く（室内でも）
- ・歩きにくくなっても、杖など利用してできるだけ動く

(2) できる家事はなるべく自分でする

- ・高齢の方にも、積極的にできる家事はしてもらう
- ・持病がある場合、どの程度動いても大丈夫か主治医に確認しておく

町ではいろいろな運動教室を開催しています

ご自分の体の状態にあわせて参加してみたいはいかがでしょうか。

●げんきぼ運動教室（週2回） ※4月・8月・12月に参加者の募集を行います。次回は12月1日から募集を開始します。

- ・椅子に座ってストレッチや筋トレを行います。膝に痛みがあっても無理なく行えます。

●3B体操教室（月1回） ※随時参加者を募集しています。

- ・音楽に合わせてストレッチ体操など行います。軽い運動なので運動に慣れていない人にもお勧めです。

●元気運動教室（週1回） ※随時参加者を募集しています。

- ・リズムにあわせて立つて行う運動です。運動慣れしている人、足腰に痛みのない方は汗を流してみたいはいかがでしょうか。

◎最終ページにも日程や開催場所の情報を載せていますので、併せてご覧ください。

◎お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター（Tel 0994-22-3030）までお願いいたします。

教室参加者からのメッセージ



げんきぼ教室活動の様子

●げんきぼ運動教室参加者からのメッセージ

- ・最初は運動ができるか不安だったが、無理のない体操で気持ちがいい。他の地区の人と交流もでき、気持ちが若返った。

●元気運動教室参加者からのメッセージ

- ・みんなと笑いあいながら楽しく参加しています。肩こりがよくなりました。