



南信州地域難病患者家族の会

1月度健康リハビリ講習会

「生活不活発病を防ぐ！」

～リスクを知って体を動かす習慣へ～

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、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

講師 下伊那赤十字病院 リハビリテーション技術課 瓜尾昌彦先生

「生活不活発病」とは

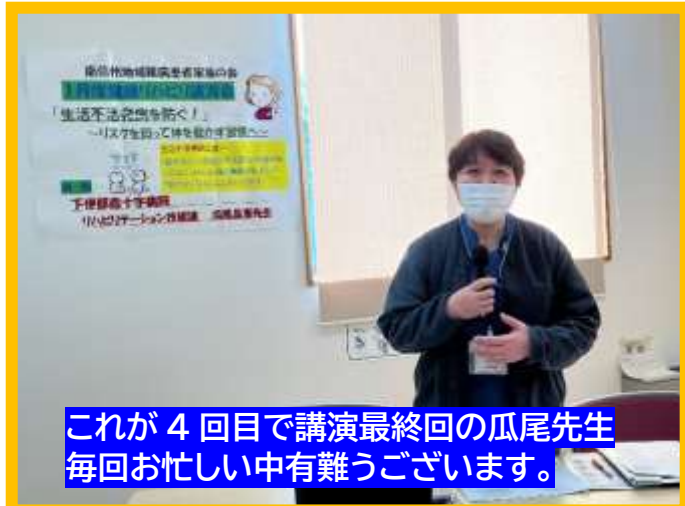
「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます

生活不活発病
全身の心身機能が低下した状態

原因 生活が不活発

対策 (予防・改善) 生活を **活発に**

- 病名ではなく「状態」を表す言葉
- 生活の中の動きが減ることによる
- 年齢や病名に関係なく誰にでも起こりうる



生活不活発病の悪循環

動かない (生活が不活発) → 生活不活発病 → 動けない 動きにくい → 動かない (生活が不活発)

- 動く量が減る
- 筋力・体力が低下
- 動くのがつらくなる
- さらに動かなくなる

病気が症状への不安、転倒や失敗への恐怖、疲れやすさ・痛み、無理しない方がいいという思い込み、周囲の過度な配慮

生活不活発病の症状

：日常生活上の動作の不自由が早く出現

- 筋力・体力の低下
- 動作がゆっくりになる
- 疲れやすい・息切れ
- バランス低下・転倒リスク
- 気力低下・外出減少

衰えるスピードが非常に早い

I. 全身に影響するもの	II. 体の一部におこるもの	III. 精神や神経の働きにおこるもの
1. 心臓機能低下	1. 関節拘縮	1. うつ状態
2. 起立性低血圧	2. 廃用性筋萎縮・筋力低下	2. 知的活動低下
3. 消化器機能低下 o. 食欲不振 b. 便秘	3. 廃用性骨萎縮	3. 周囲への無関心
4. 尿量の増加 → 血液量の減少 (脱水)	4. 皮膚萎縮(短縮)	4. 自律神経不安定
	5. 褥瘡	5. 姿勢・運動調節機能低下
	6. 静脈血栓症 → 肺塞栓症	

家事も立派な運動

国が推奨する1日の歩数は、65歳以上の男性で「7000歩」
65歳以上の女性で「6000歩」

歩くこと以外でも、家事が立派な運動になります

《10分の活動を歩数に換算すると》

運動	運動	家事
600歩程度		洗濯、皿洗い、料理
750歩程度	ストレッチング	ガーデニング、植物への水やり
1000歩程度	散歩、社交ダンス	掃除機、大仕事
1100歩程度	親立で伏せ	草むしり、階段を降りる
1300歩程度	ラジオ体操第1	階段を上る、歯木の植栽
1400歩	ラジオ体操第2	耕作

例 ラジオ体操第1 (1300歩)
料理30分 600×3 (1800歩)
洗濯10分 (600歩)
皿洗い10分 (600歩)
散歩20分 1000×2 (2000歩)

6300歩 (達成！)

役割を持ち、自分ができることを続けて、生活不活発病を予防し健康の維持増進を図りましょう！

生活不活発病は予防できる病気です！！

日中ずっと横にならないように、家の中でできる家事動作をできる範囲で行いましょう

地域のボランティアや趣味等、家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう

身の回りの片づけをしましょう (歩きやすい通路を確保)

「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないようにしましょう。疲れやすい時は、少しずつ回数多く動きましょう。

歩きにくくなって、杖や伝い歩きなどの工夫をしましょう (すぐに車いすを使うのではなし)

※ 病気の時は、どの程度動いて良いかを主治医に確認しましょう

高齢者の「エコノミークラス症候群」の予防

(深部静脈血栓症や肺塞栓症という病気の総称)

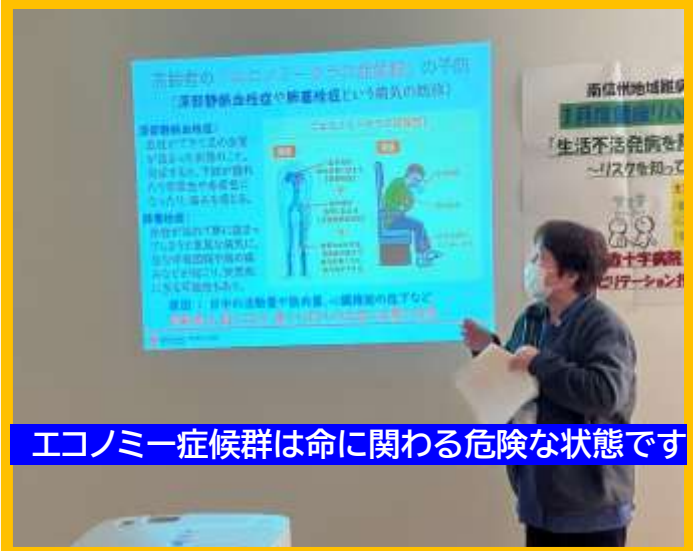
深部静脈血栓症:

血栓ができて足の血管が詰まった状態のこと。発症すると、下肢が腫れたり青紫色や赤紫色になったり、痛みを感じる。

肺塞栓症:

血栓が流れて肺に詰まってしまうと重篤な病気に。急な呼吸困難や胸の痛みなどが起こり、突然死に至る可能性もあり。

原因：日中の活動量や筋力量、心臓機能の低下など
高齢者は、閉じこもり、座りっぱなしの生活に注意が必要



エコノミー症候群は命に関わる危険な状態です

むくみの軽減 対処法

- マッサージ
- 足の位置を高くする
- 運動
- 塩分を控える
- = エコノミークラス症候群予防の運動
- 睡眠を十分にとる

むくみに効果的なマッサージ (椅子に座って・左右10秒 2セット)

- ◆ アキレス腱マッサージ
アキレス腱を親指と人差し指ではさむ。そのまま10秒ほどもみほぐす。
- ◆ 膝裏のマッサージ
両手で膝を挟むようにして持つ。両手の人差し指から小指全体を使って、10秒ほどマッサージ。
- ◆ 足のつけ根のマッサージ
両手の親指を太もものつけ根に当てる。指圧の要領で、両親指で足をほぐす。
- ◆ 足の外側のマッサージ
両手のひらを外くるぶしに当てる。そのまま手のひらで足の外側を膝に向かってさする。
- ◆ 足から腰のマッサージ
両手のひらを太ももの外側に当てる。膝から足のつけ根に向かってさすっていく。

足のむくみの主な3つの原因

- 足のポンプ機能の低下 ← 長時間座り続ける、立ち続ける、歩き続ける、歩行が十分にできていない、加齢による筋力低下、過労、ストレス、身体の冷え
- 食事の塩分量が多い
塩分を摂りすぎると、塩分濃度を薄めようと体内に水分を溜め込むようになる
- 病気のサイン 気になる症状があればためらわず病院を受診を

両足にむくみが出る病気	片足にむくみが出る病気
<ul style="list-style-type: none"> ・心不全 ・腎不全、ネフローゼ症候群 ・甲状腺機能低下症 ・肝硬変 ・低栄養 	<ul style="list-style-type: none"> ・下肢静脈瘤 ・深部静脈血栓症 ・麻痺性浮腫 (片麻痺の患側) ・リンパ浮腫
むくみが顔や手にもある 軽く動くだけで息が切れる	痛みや発赤、熱感がある

むくみを予防するための運動

【予防のための代表的な運動】

- ①足の指でグーパー ②踵の上げ下げ ③つま先の上げ下げ



<追加> ⑦ 足を弾ませる運動
 ジャンプをするように、リズムカルに両足を弾ませます。



下から上にマッサージするとよいです

自宅でできる 運動プログラム

まずは身体を動かすことに慣れましょう。家の中で行える運動を楽しみましょう！

ストレッチをしましょう

脳の活性化や、頭痛・肩こり・腰痛などの予防や改善にも効果があります。

- 息は止めずに、ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。
- 反動をつけずに無理なくゆっくり動かし、しっかり伸びたら、その位置で5〜10秒程度その姿勢を保つように心がけましょう。
- 回数も、それぞれのストレッチを3〜5回反復して行いましょう。
- 痛みがある場合は、痛みの出る直前でのめど、無理をしたり、痛みを我慢して行うのは逆効果になります。

トレーニングをしましょう

バランスや筋力のトレーニングは健康維持だけでなく、転倒予防にも効果があります。

- 息を止めずに、「1234、5678」と声を出しながら、8拍のリズムで運動を行きましょう。
- 回数は、それぞれのトレーニングを、10回×2〜3セットを目安に行いましょう。
- 無理をしたり、痛みを我慢して行うと逆効果になります。疾患をお持ちの方は医師に相談してください。
- すぐに効果を感じられるわけではありません。家事や作業の合間に行うなど、日常生活に取り入れながら継続していくことが大切です。



神経細胞は脳の海馬で新生され、運動することで神経細胞が再構成されます

① 頭をまわす ② 肩の上げ下げ ③ 肩をまわす ④ 背中をのびす ⑤ わさをのびす

めまいに気をつけてゆっくりと

肩に手をあてて肘で大きな円を描くように肩をまわす

手を組んで前に伸ばす

手をあげて体を横へたおす

生活不活発病をストレッチで予防しよう!!

⑥ からだをねじる ⑦ 足首をまわす ⑧ 脚を組んでひざをのびす ⑨ 脚の裏をのびす ⑩ 脚を後ろにのびす

手を組んで左右にまわす

ゆっくりと大きく左右にまわす

ひざを聞くように脚を組む

ひざは無理なく伸ばして

イスから落ちないように



① 指の曲げ伸ばし ② 大きく足踏み ③ ひざ伸ばし ④ ひねり足踏み ⑤ 斜め伸ばし

左右の手足を一緒にグーパー

背すじを伸ばしてリズムよく

ひざが伸びきる少し手前で止める

体をねじり、反対側のひじとひざを近づける

右手と左足(重心は右へ)

左手と右足(重心は左へ)

生活不活発病をトレーニングで予防しよう!!

⑥ ももあげ ⑦ 脚の曲げ伸ばし ⑧ つま先かかと ⑨ 脚を前後に振り子 ⑩ 脚を左右に振り子

何かにつかまりながら転倒にご注意しておこなう

おじぎをするイメージで腰を落とす

上半身はまっすぐのまま足首を大きくうごかす

脚の伸縮(関節部分)からゆっくり大きくうごかすお尻や太ももの筋肉を弛緩して

