

新型コロナウイルス感染拡大予防の自粛生活による
生活不活発病を防止しよう！

一般社団法人 山形県作業療法士会



ご提案

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための不要不急の外出自粛や、在宅勤務などの促進により、日常の活動量が減少しております。そのような生活が長期化しますと心と体に、また、地域や社会とのかかわりに影響が出てきます。

山形県作業療法士会は、そのような影響をできるだけ防ぐため、以下のことをご提案いたします。

1. 孤立や孤独を防ぎましょう

- ★ 独居生活など家族構成員が少ない方
 - ◆ 1回/1日 知人・友人に電話で会話
 - ◆ 電話できない時は相手側からかけてもらう
- 認知機能低下を予防し、不安感を解消できます

会話をするときの注意点

- ・ 不特定多数の方との会話は避ける
- ・ 特定の方とはマスクを着け30分以内の会話
- ・ 2mの距離を取っての会話

2.生活のリズムを保ちましょう

- ◆ 寝起きの時間を守り食事もしっかり食べる
- ◆ 毎日日光に当たり人込みを避けての散歩
目安＝8000歩を数回に分けて、20分は早歩き
- ◆ 掃除をする(約1,000歩), 洗濯をして干す
取り込む(約1,100歩), 食事づくりと後片
付け(900歩)など積極的に行う
日常生活の活性化は健康的な生活行為です

3. 一日の生活に適度な運動を取り入れましょう

- ◆ 毎日適度な運動を！
- ◆ 柔軟運動と筋力トレーニングを組み合わせる
- ◆ 特に背中や脇の下，お尻まわりの柔軟運動は忘れずに！
- ◆ バランス運動と有酸素運動も毎日実施！

※ 実際の運動は，次の
「生活不活発予防運動①」
「生活不活発予防運動②」 をクリックしてください。