



新型コロナウイルスに負けるな！！

生活不活発病にならない秘訣

あなたやあなたの大切な人の命を守るための行動である
自粛生活では生活が不活発になりやすいです



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、動けなくなったり、
うつ状態になることをいいます。

健康を保つポイント！！

①家事＝運動と考える！

「家庭の中での役割」を果たすことで生活が活発になり、
同時に満足感をもてるようになります。

自分らしい、生きがい
とを感じる活動を考えて！
裏面参考に。

②運動は座りながらでもできる！

自粛生活でテレビの前で座り続けていませんか？
座ったままでもできる運動があります。



③1日3食しっかり美味しく食べる！

自粛生活により、動かないからお腹がすかない、
間食してしまう。そんな食生活は危険です。



家族や友人、知人にとって、
あなたが健康でいることがあなたの役割になります。
健康でいてくれて「ありがとう」を忘れないでください。

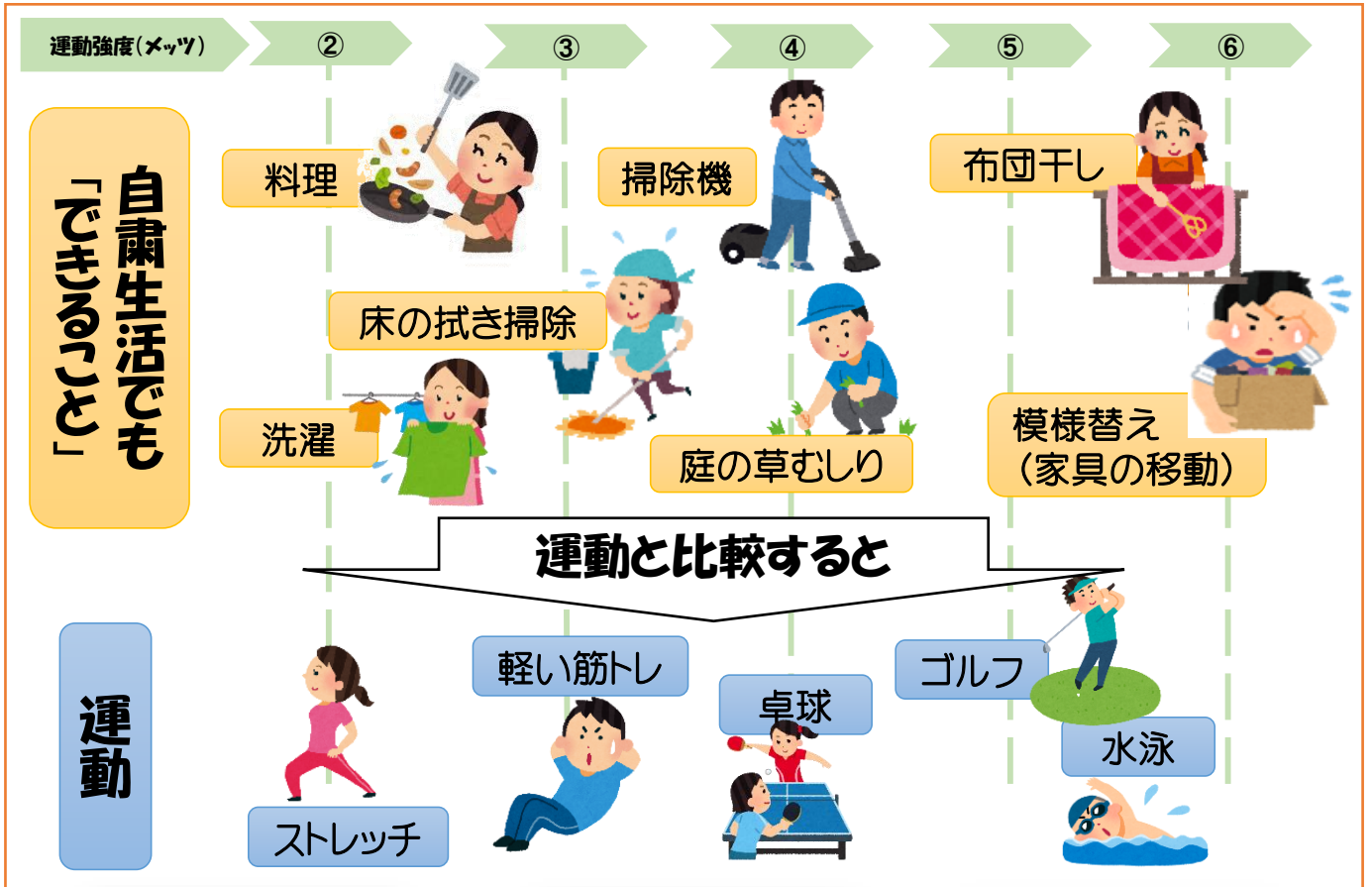
毎日合計40分の活動を！！



「強度を問わず、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う」

参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013 65歳以上の身体活動の基準

家事をすることは運動をすることと同等の運動量になります！



膝伸ばし



つま先上げ



踵上げ



立ち上がり



テレビ見ながらでも



立ったまま踵上げ



片足立ち

何かしながら運動もOKです！

