

外出を控えている皆様へ

～生活不活発病に注意！～

北見市保健福祉部介護福祉課

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。

高齢者は動かない時間が長くなると、筋力低下、気持ちの落ち込み、めまい・立ちくらみ等が起こりやすくなります。

家の中でもよく動き、体操などを行いながら体力を落とさないようにしましょう。

おすすめの運動・体操



みんなが知ってるラジオ体操

ラジオ体操は、有酸素運動・ストレッチ・筋トレが1度にまとめてできる優れたトレーニングです。

決まった時間にテレビやラジオで放送されるので、習慣として取り入れやすく、続けていくうちに気持ちも若々しくなります。

きたみんと体操

・動画配信サイトYou Tubeで公開されています。ぜひご覧ください。

「転倒・骨折予防」を目的に理学療法士※が考案した体操です。
「北見ばやし」に合わせて体操を行います。

（ミントの香りをしみこませたタオルを使います。）

※北海道理学療法士会道東支部の理学療法士が考案

自宅でできる筋トレ

- 1つ1つの動作をゆっくり行い「ややきつい」と感じるところまで動かしてみましよう。
- 呼吸を止めないで、体調に合わせて運動しましょう。
- 1つの運動を2回に分けて、無理しない範囲で行いましょう。
（足踏み20回2セット→朝に20回、昼に20回など）
- 体調が悪い時や痛みがある時などは、休むことも大切です。



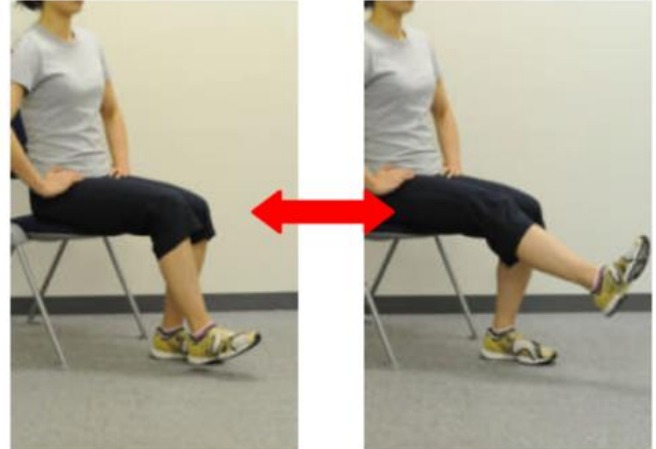
自宅で行える筋トレの内容は裏面をご覧ください

自宅でできる筋トレ

①足踏み (20回2セット)



②膝の曲げ伸ばし (20回2セット)



③肩甲骨を寄せながら肘を引く (10往復程度)



④腰を床に押し付けながら頭を持ち上げる (10回2セット)



⑤かかと落とし (20回2セット)
つま先立ちの状態から、かかとを
ゆっくりおろす



⑥台昇降 (10往復2セット)
膝を伸ばして台から降りる

