

新型コロナウイルスの陰にひそむ

“生活不活発病”のお話

生活不活発病とは??

「動かない」状態が続くことで、こころとからだの機能が低下すること

生活不活発病で起こること

心

気分の
落ち込み

体

疲れやすい

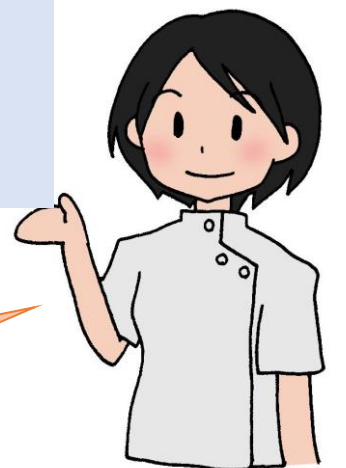
社会

引きこもり
喪失



「こんなことはありませんか？」

- よく会っていた人としばらく話していない
- 行行や不安・脱力感が増えた
- いつもより食事量や水分量が減っている
体重が減っていることを自覚する
- 楽しみにしていたことができていない



自粛前と現在で一日の流れを振り返ってみませんか？

		4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00
自 粛 前	身の回り のこと										
	習慣 余暇活動										
現 在	身の回り のこと										
	習慣 余暇活動										

キーワード：起床時間、通勤、着替える、入浴、
買い物、友人と会う、外食、町内会、スポーツ、
学校、仕事



公益社団法人

北海道作業療法士会

Hokkaido Association of Occupational Therapists

“感染リスクに十分留意しつつも、感染症に負けない体づくりや生活づくりが大切です！”

そこで・・・作業療法士から3つの提案

① 孤立を防ぐ

- 友人との電話・いつもより家族との時間を楽しみましょう！
- 誰かと関わるだけで「ほっと」安心感

テレビ電話に挑戦したAさん!!

孫と毎日話せてうれしいわ！



② 生活リズムを保つ

- 今までと同じ時間に起床し就寝しましょう
- バランスの取れた食事を！
自宅レストランで食欲アップ！
盛り付けの工夫や、テーブルを飾ってみましょう
- 在宅勤務でも、会社にいるつもりで！



③ 好きなことに取り組む

- 家事や庭仕事、雪かきも実は良い運動！



1000歩



10分間

- 五感を大切にしましょう
自分の好きな音楽を聴いて、
窓を開け、日の光を浴びましょう
花や緑を部屋の中に置くことも◎



公益社団法人

北海道作業療法士会

Hokkaido Association of Occupational Therapists