

「さとだより」

閉じこもり予防が大切な4つのわけ

①からだを動かさないと運動能力が低下する

過度の安静により歩行能力が低下

運動不足から骨粗しょう症が進行

拘縮(関節が自分ではうまく動かせない状態)や
筋肉の萎縮(筋肉が衰えて力が入らない状態)になる

寝たきり

②消化機能が低下し、抵抗力が弱まる

胃腸などの消化機能が低下

食欲不振

低栄養状態

病気に対する抵抗力が低下

③心臓や肺の機能が低下する

過度の安静や活動性の低い生活

心肺機能が低下

動いたときに動悸や息切れがする、
すぐに疲れる

さらに動かなくなる

体力低下

④行動しようという意欲が低下する

過度の安静や家の中だけの生活から行動意欲が低下

精神的・知的刺激の欠乏から知的活動が低下

認知症



閉じこもり度はどれくらい？

毎日1回以上

2～3日に1回程度

週に1回程度

ほとんど外出しない

軽

重

閉じこもり度を外出の回数で評価すると左のようになります。

- できれば週3～4日（隔日）外出する。
- 少なくとも週に1～2日は外出することが推奨されています。

まずはここから!!

生活習慣を見直してみましょ

活気がない生活は日常の活動も低下してしまいます。からだも心も準備万端でいられる生活習慣をつくっておきましょう。

●生活リズム

昼夜が逆転しているなど生活リズムを乱していませんか？

1日3食、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

●身だしなみ

整髪やひげの手入れ、化粧や歯磨き、入れ歯の手入れなどをきちんと日課にし、歯科検診を定期的に受けましょう。

●運動習慣

足腰が丈夫であれば、転倒や骨折を防いで外出の不安を解消したり、外出の意欲にもつながります。足腰の元気を維持するための運動や体操を取り入れましょう。

●部屋着

寝ていた時のままで過ごさず、外出できる服装に着替えましょう。

●季節感

年賀状などの季節の行事などをはじめ、生活に変化をもたらしてくれる習慣を取り入れましょう。

