

北病院

耳より情報



生活不活発病を ご存じですか？



北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

中島 浩美

みなさんは「生活不活
発病」をご存じですか？

「生活が不活発になった」

ことが原因で起こる、体や頭の働きが低下する病気です。「動かない(生活が不活発)」ことにより、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、「動けない」、「動きにくい」状態となります。そのためますます「動かない」ようになり、生活不活発病が進んでしまいます。

今回の「新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言」中、多くの方が「巣ごもり生活」を行ったと思います。「巣ごもり生活」から「生活不活発病」とならないために、日頃から普段作らないような料理に挑戦することや、普段出来ない部分の掃除をする。朝のラジオ体操を日課にする。ガーデニングを始めるなど、興味のあることに積極的に体や頭を使うように心掛けてみてはどうでしょうか。

