

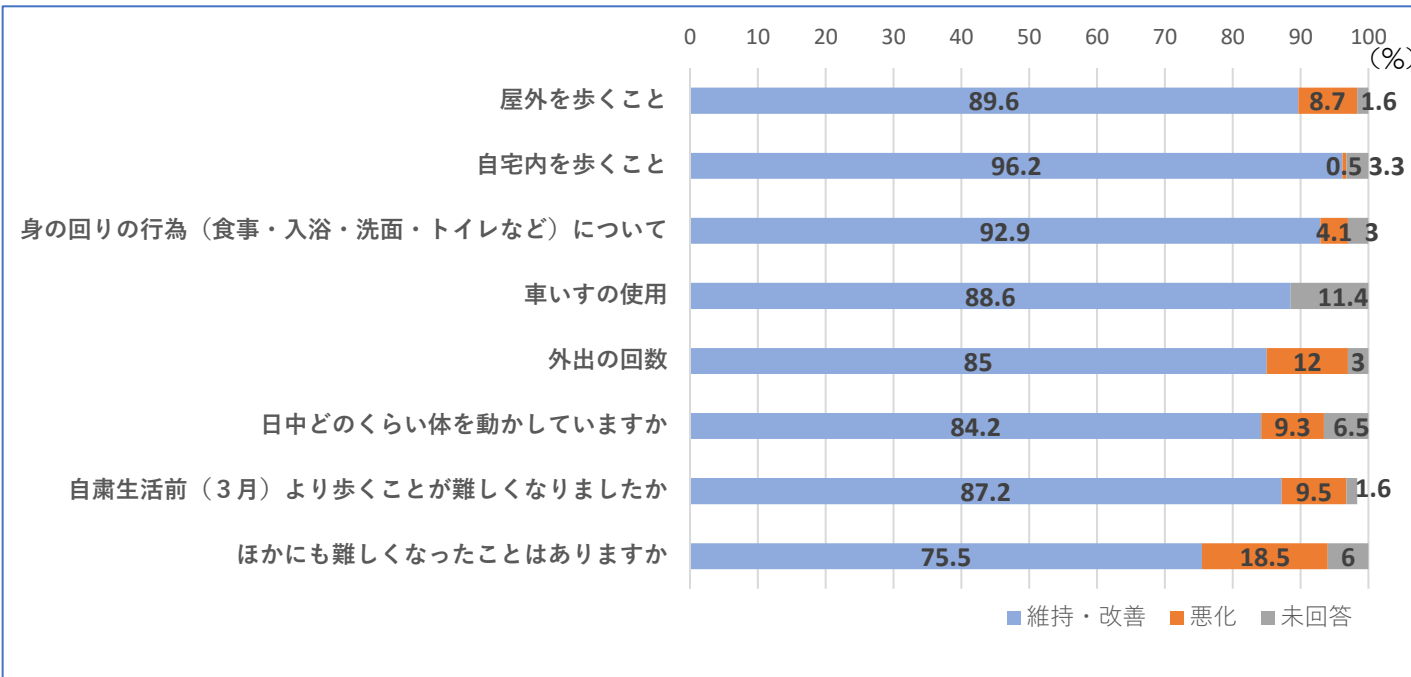
生活不活発病のアンケート調査にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。コロナ禍でも介護予防のポイントをふまえた工夫をされていることがわかりました。一部ではありますが、結果をご報告させていただきます。

生活不活発病について

★ 運動サークルに所属するシニア367人に聞きました ★

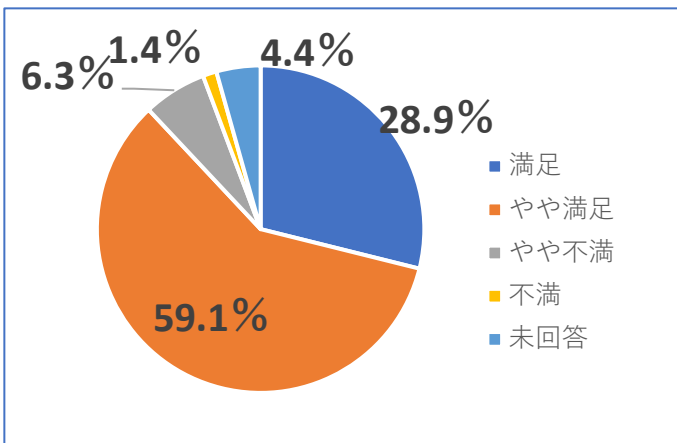
【調査時期：2020年10～11月】

自粛生活前（3月）と現在（10～11月）の状況について



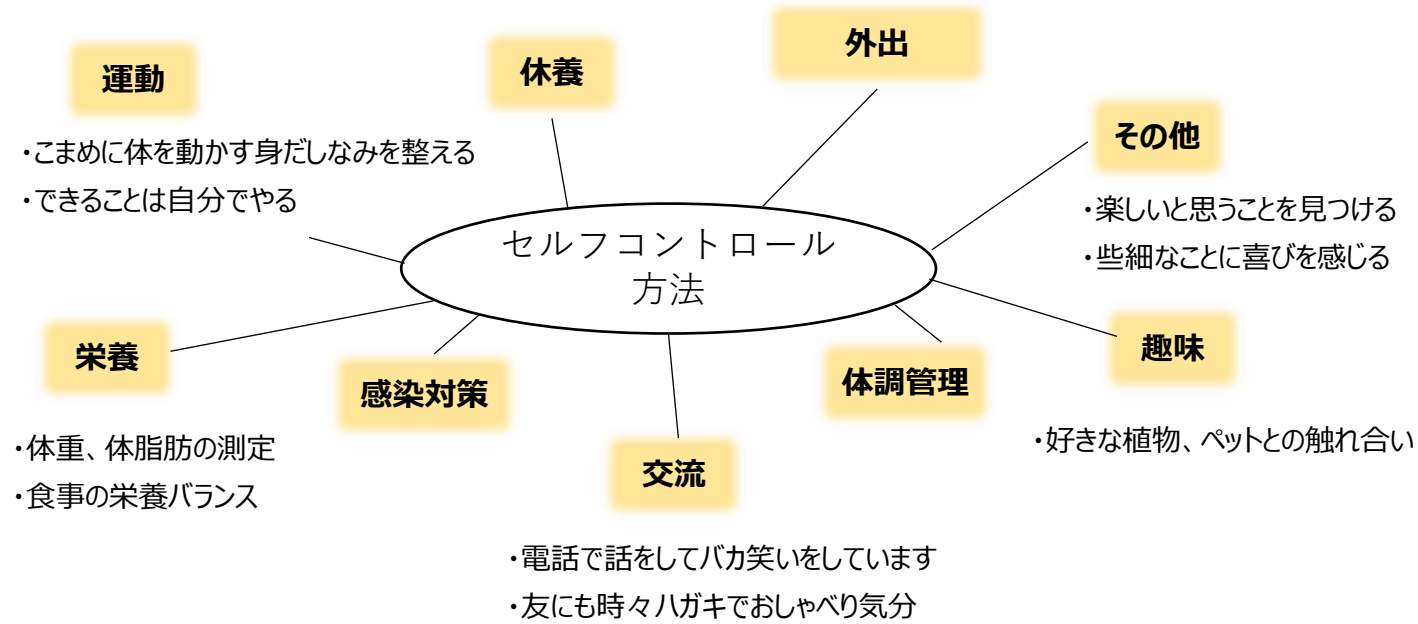
すべての項目において75%以上の方が「維持・改善」と回答されていました。外出の回数も大きく減っていませんでした。感染症対策をとりながら身体機能を保てることを工夫されていました。自粛生活のなかでも、すぐに「体を動かす」ことをしっかり考えられていたのではないかと感じました。

心の健康について

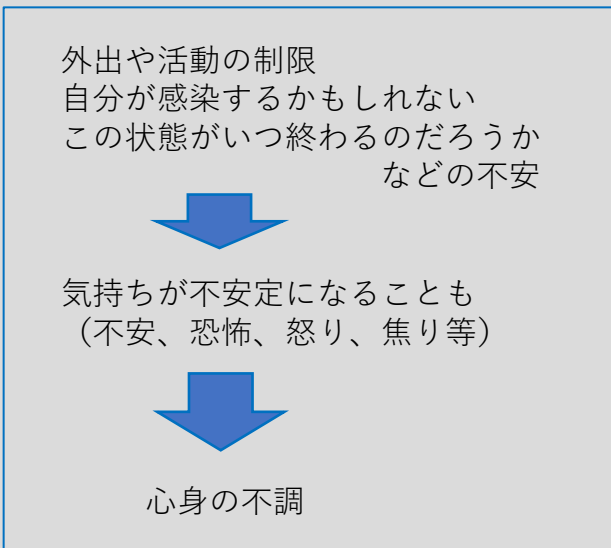


「満足・やや満足」と回答した方が88%を占めていました。コロナ禍の環境でどういう工夫をしたら活動ができるかを考え、実践することが自然にできているからではないでしょうか。現在行っていること、裏面の生活の工夫などを参考に、維持に努めていきましょう。

現在の生活のなかで工夫していることは何ですか？（一例）



＊ ＊ 今後のために① 気持ちに変化はありませんか？ ＊ ＊



そうならないために！
自分の気持ちの変化に気づきましょう

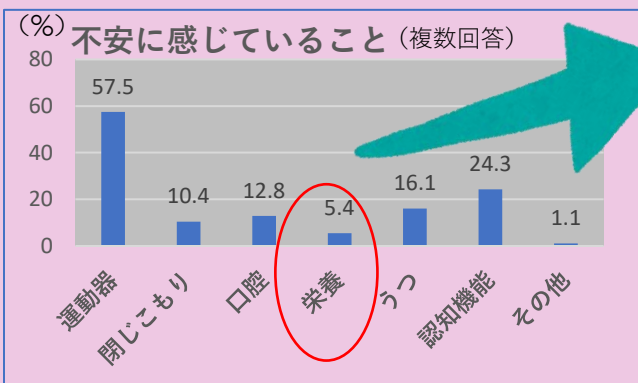
<対処方法>

「気持ちいい」「うれしい」「楽しい」と感じる
ことを取り入れていきませんか？

<たとえば>

昔行っていた楽しかったことを再開する
家族に任せている家事の一部を行ってみる
体をさすってリラックスする など

＊ ＊ 今後のために② 栄養（体重）も気にかけていきましょう ＊ ＊



栄養について不安に思う方は少なかった！

しかし**体重減少した方は25%**



- ⇒ ● 体重や食事のことも意識しましょう
(毎日体重測定、しっかり食べる、会話や歌で口を動かす、口腔体操の継続を！)
- 筋肉量を落とさないように運動を継続しましょう