

# 今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

- 1 よい
- 2
- 3 ふつう
- 4
- 5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

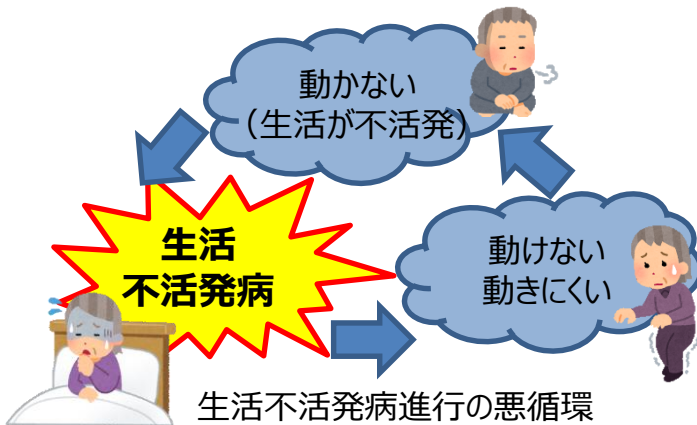
今月のつばやき

指導者コメント記入欄

# 活発な生活を送るのじゃ！ ～生活不活発病の予防のために～

## 生活不活発病 に注意！

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。



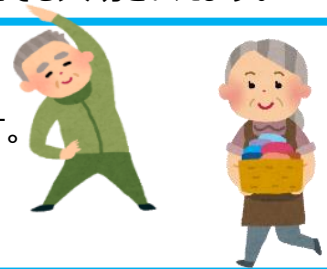
「歩く、立ち上がる、階段を上るなど、全身を使った運動がしにくくなった、疲れやすくなった」と感じたら、生活不活発病を発症しているかもしれないのう！



生活不活発病は、特にご高齢の方では発症しやすく、病気を持っている人だけではなく、**元気な方でも発症**する危険があります。社会参加の機会を増やし、活発な生活を送ることが予防と改善のポイントです。早期に発見し、対応することがとても大切といえます。

### 運動・身体活動

日頃から体を動かし、じっとしている時間を減らすことが大切です。ウォーキングなどの運動だけでなく、買い物や洗濯物を干す、掃除機をかけるなどの家事も身体活動として有効です。



### 食事・歯磨き

3食バランスよく、しっかり噛んで食べることや、食後と寝る前に歯を磨くことで、低栄養、免疫力の低下を防ぎ感染症の予防につながります。



### 人との交流

心身の健康を保つために、外出が減ってしまっても、電話や手紙、メールなどを活用し、家族や友人など、人と交流することが大切です。

