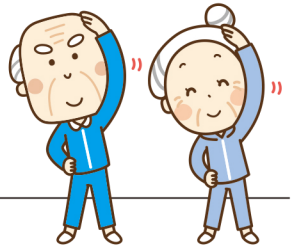
外出自粛が続いても大丈夫!

『生活不活発病にならないために!』



外出する機会が減っている今、身体を動かす時間が減っていませんか?
身体を動かす時間が減ると、体力や筋力の低下につながり転倒などのリスクが高ます。
日常生活のちょっとしたことに気をつけることで、生活不活発病の予防につながります。

日常生活での運動を意識する事が『一番のコツ』です!

以下の日常生活での活動を1つ行うと「**1メッツ**」です。
一日に「**5メッツ**」程度を意識して行うことで、生活不活発病の予防につながります。

※「メッツ」とは、国際的 に使われている身体活動の強度を示す単位です。

座 る	50分
立 つ	35分
掃 除	20分
食事作り（後片付けまで）	30分
洗 濯（運ぶ／干す）	15分
入 浴	20分
買い物（歩いて）	20分

ストレッチ	20分
散 歩	20分
体 操（ラジオ体操）	15分
洗 車	15分
草ぬき	15分
自転車に乗る	15分
畑仕事	10分

例: 掃除（1メッツ）**+洗濯**（1メッツ）**+ストレッチ**（1メッツ）**+散歩**（1メッツ）**+入浴**（1メッツ）**= 5メッツ**

ご高齢者の皆様に