

大分県竹田市の取り組み

生活不活発病予防の普及啓発 活動自粛による生活不活発病を防ぐために家でもできる運動の紹介

対象者

全市民

キーワード

- 生活不活発病予防
- 高齢者への周知
- 必要性の説明
- 誰でも簡単にできる運動

行ったこと

新型コロナウイルスの流行による活動自粛によって、市民の間で心身の機能が低下して動けなくなる（生活不活発病）が危惧されました。このため、毎日の生活の中で生活不活発病を予防できる工夫をまとめたチラシを市HP上で公開するとともに全戸に配布し、地元のケーブルテレビ（CATV）でも放送し、普及啓発を行いました。

工夫したこと

- 誰でも簡単にできる体操を選んで紹介しました。
- なぜそうした取り組みが必要なのかもわかりやすく説明しました。
- 市のHPでもこれらの活動は紹介していましたが、高齢者の場合HPを見ない方も多いことが想定されたので、各戸にチラシを配るとともに、地元のCATVでも紹介しました。
- 各自の状況に応じて行えるよう、「強い運動」と「弱い運動」の両方を紹介しました。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止も重要なので、チラシは感染拡大防止のお願いに関するチラシと一緒に配布しました。

緊急 新型コロナウイルス感染拡大防止に関する市民みなさまへのお願い
以下の取り組みをお願いします。

1. 毎朝、体温測定
2. 石けんでの、こまめな手洗い（外から帰ったとき、食事前はとくにお願いします）
3. マスク（お持ちであれば）の着用
4. 2～3時間に1回の換気（9時・12時・15時・17時）
5. 3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避け、不要不急の外出を控える

新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種です。
症状：発熱、喉の痛み、長引く咳（1週間前後）、強いだるさ
喉やにおいを感じない
感染から発症までの潜伏期間：1日から12.5日（多くは5日から6日）

症状がある時は、学校や会社を休み、外出を控えましょう

まずはかかりつけ医に「電話でご相談ください。
（かかりつけ医がない場合は最寄りの医療機関へ）」
○受診する際は、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合
- 強い倦怠感や息苦しさがある場合
（高齢者や基礎疾患等のある方、妊婦の方は、上記の状態が2日程度続く場合）

豊肥保健所代表 電話：0974-22-0162 に連絡し、相談、助言に従ってください。

発行元：竹田市役所 保健健康課 ☎03-1111（内線：174、175）

参考URL

<https://www.city.taketa.oita.jp/topics/?id=2964>

「生活不活発病」予防に取り組みましょう!!

毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう
ウォーキング、園の手入れ、雑仕事など

めじるん元気アップ体操もおすすめです!

4種類(ヒック4)の運動を続けましょう

効果	弱い運動	強い運動
1 立つ、階段が楽になります 脚で体重を支えやすくなります	1 膝伸ばし ①椅子に座り、片足をゆっくゆっく動かす ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太腿に力を入れ続ける	1 椅子座り立ち ①椅子にゆっくゆっく座ったり立ったり ②両足立ち、椅子に座る前前に立ち上がるが、椅子なしで行う
2 短距離を歩きます 歩幅が元気に歩きます	2 足踏み・膝上げ ①座ってゆっくゆっく足踏みをする ②あるいは、片膝ずつ上げてみる	2 もも上げ歩き ①太腿を長く上げる ②できれば、大腿を上げたところまでしっかりと歩ませる
3 バランスが良くなります	3 片足立ち ①椅子の横に立ち、片足を踏むだけにする ②椅子と反対側の膝を上げてみる	3 片足立ち ①片手を壁や柱に軽く置き、膝と反対側の脚を上げて止める ②できれば、手を壁から離す
4 短距離を歩きます 歩幅が元気に歩きます	4 つま先立ち ①椅子の横に立ち、両手で壁や柱をさす ②かかとの上げ下げをゆっくゆっく繰り返す	4 つま先立ち ①背が曲がらないようにかかととつま先をゆっくゆっく繰り返す ②壁や柱をさす ③できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

【注意】
①関節は曲がらないように
②足裏は曲がらないように
③無理な姿勢、動きで怪我をしない
④痛みや違和感、呼吸困難等がある場合は中止する
⑤運動前後は必ずストレッチをする

【運動の強さや回数について】
①ゆっく動かす、筋肉を鍛える
②比較的強さのある運動、骨や筋肉を鍛える
③できるだけ毎日、少なくとも週2、3回