

生活不活発病に注意しましょう！

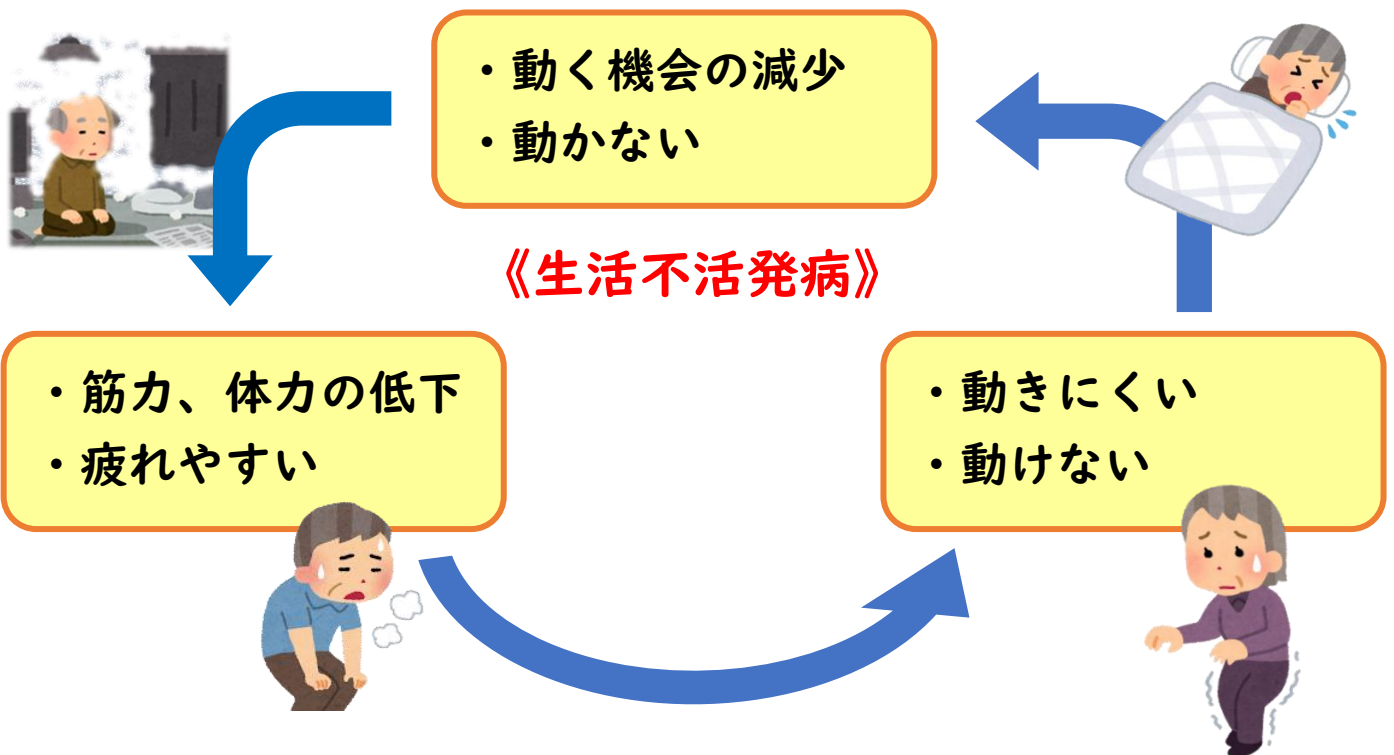
○生活不活発病とは？

生活不活発病は「動く機会が減少した状態」または「動かない状態」が続くことにより、心身機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。



○生活不活発病の悪循環！

動く機会が減少したり動かないことが多いと、筋力・体力が低下して体が動きにくくなり、より動けなくなって悪循環が進行します。



○生活不活発病の予防

予防のためには心身の活性を高めるために、少しでも身体を動かす機会を作ったり、他との交流を持つことも良いでしょう。

