

みんなで予防しよう！

生活不活発病

(廃用性症候群)

人間は、動物(動く物)です。私たちの身体は「動かないと動けなくなる」特徴を持っています。これを「生活不活発病」といいます。予防方法は **活動的に生活する** ことです。

生活が不活発になると

転倒
骨折

関節痛
〈ひざ・腰〉

めまい
息切れ

認知症
うつ

を引き起こす原因に！



予防は活動的な生活！

そうじ・ゴミ出し・庭いじり
買い物・散歩・人と会う などなど