

「生活不活発病」と「生活機能低下の悪循環」(2)

生活機能低下の悪循環

- 生活不活発病（心身機能低下）は、「活動」・「参加」にわたる生活機能全体を低下させる。それにより生活不活発病自体も進行し、「悪循環」をつくる（p10 上図参照）。
- 最初のきっかけ自体は小さくとも、悪循環により生活機能全体の低下が進行していく。

生活不活発病発生の3タイプ

○ 原因には

- ① 「活動」の「量」的減少タイプ
- ② 「活動」の「質」的低下タイプ
- ③ 「参加」低下タイプ

の3つのタイプがある（p10 下図参照）

※「生活不活発病」という名称：

○ 廃用症候群の概念を一般国民に普及する必要あり

- ① 「廃用」という表現は難しい
- ② 当事者に不快感を与えるおそれがある
- ③ 「用を廃した」（全く行わなくなった）場合のみが問題なのではない

○ 本人・家族自身に「生活が不活発である」という原因を明らかに示すことが適切

- 「動かなければ体が衰える」はいわば常識にはなっている。しかしより深刻な生活不活発病として、啓発・対策・具体的指導が必要（“なるべく動きなさい”という一般的指導では不十分）