令和５年度 総合型選抜Ⅱ期 問題（課題作文）

作業療法学科

次の文章を読んで、後の設問に答えなさい。

あなたはご自身やご家族・お友達などについて、「最近体が弱ってきたようだが、年だから仕方ないか……」「病気した後、いつまでも元気が戻らないけど、年のせいで病気が治りにくいのだろうか……」などと思われることはありませんか？

これが実は「生活不活発病」という病気のため、あるいはふつうの病気に生活不活発病が加わっていたため、ということが少なくないのです。

生活不活発病とは、その名の通り、「生活が不活発になった」ことが原因となり、あらゆる体や頭のはたらき（機能）が低下する病気です。この病気は誰にでも起こる可能性がありますが、特に高齢者に起こりやすいものです。また、うっかりしていると「寝たきり」にまでなってしまいかねない、「こわい病気」でもあります。

今「こわい病気」といいましたが、生活不活発病は、知識さえあれば、防ぐこと（予防）ができるし、起こってもよくすること（改善）ができるものです。

生活不活発病の発生の原因、症状などは、ふつうの病気とは大きく違います。また、予防や改善の方法も大きく違い、ユニークな面がたくさんあります。

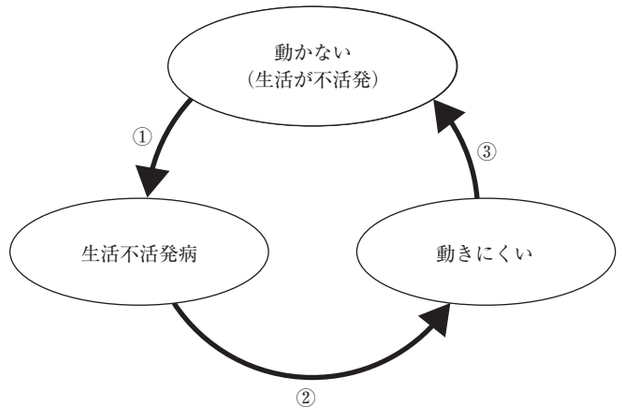
これにうまく対処するには、私たちの頭（また日本の社会全体）に、浸み込んでしまった「誤った常識」から一度すっぱりと抜け出て、「新しい常識」を身につけていくことが大事です。

たとえば「病気の時は安静第一」が本当によいのでしょうか？「不自由なことを代わりにやってあげることが親切」なのでしょうか？「年をとると体が弱るのは仕方ない」ものでしょうか？　こういうことを、もう一度、基本から考えてみましょう。

生活不活発病の他の病気と違う点、最も大きな特徴はその名に含まれている「生活」に由来しています。私たちの「日々の生活のあり方・仕方」と関係が深い病気なのです。

ですから、生活不活発病を考えることで、高齢者の保健・医療・介護のあり方、一般の人々の配慮の仕方などについて考え直すべきことがいろいろと浮かんでくると思います。

図１　生活不活発病進行の悪循環



まず、「動かない」（生活が不活発）ことによって生活不活発病が生じます（図１の矢印①）。次に、生活不活発病が起きると、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が難しくなったり、疲れやすくなって、「動きにくい」ようになります（矢印②）。そのために、ますます「動かない」ようになっていきます（矢印③）。その結果、生活不活発病がいっそう進むということになります。

設問１　筆者が問題提起したいことは何かをまとめなさい（300 字以内）

設問２　図１を参考に、生活不活発病を防ぐ、あるいは改善するための方法についてあなたの考えを具体的に述べなさい（500 字以内）

出典：大川弥生.「動かない」と人は病む―生活不活発病とは何か．講談社現代新書，2013.