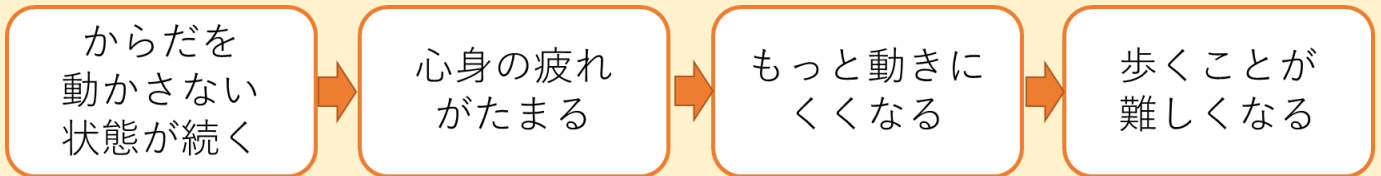


生活機能の低下を防ごう！

# からだを動かしましょう

避難所の生活は、心も身体も疲れがたまっていることに加えて、普段と異なる生活により、不活発になりがちです



## 予防のポイント

- **毎日の生活の中で活発に動く**ようにしましょう。  
(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。  
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。  
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。  
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)

※以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)  
※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけてください。

## 発見のポイント～早く発見、早く回復を～

### 「生活不活発病チェックリスト」

要注意 (□) にあてはまる場合は、保健師や救護班などにご相談ください。

災害前から要注意 (□) にあてはまる方は注意が必要です。

歩くこと等が難しくなった方は注意が必要です。

生活不活発病チェックリスト	
生活不活発病とは?	生活不活発病とは、長時間横たわっている状態が続くことで、心身の疲れがたまり、歩行能力が低下する病気です。
生活不活発病のサイン	歩行能力が低下する、歩行が難しくなる、歩行が速くなくなる、歩行が不安定になる、歩行が頻りに繰り返される、歩行が頻りに繰り返される、歩行が頻りに繰り返される、歩行が頻りに繰り返される
生活不活発病の予防	歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる
生活不活発病の回復	歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる、歩行能力を向上させる

災害前と現在を比較して、1段階でも低下した方は注意が必要です。

# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

災害前 (左側) と 現在 (右側) のあてはまる状態に印  をつけてください。

災害前

現在

## ① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



## ② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



## ③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている



## ④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

## ⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



## ⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

## 次のことはいかがですか？

### ⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

### ⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある →  和式トイレをつかう  段差(高い場所)の上り下り  床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を)

氏名 (男・女, 才) 月 日現在

\*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

\*特に 災害前 (左側) と比べて、 現在 (右側) が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。