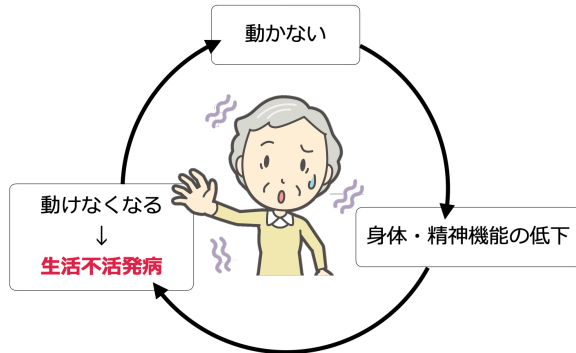


みんなで予防！ 生活不活発病に気をつけよう！

生活不活発病とは

避難所での生活は、動き回ることが不自由になりがちなことに加え、心身の疲労もたまり、生活が不活発になりやすい状況にあります。このような状況が続くことで筋力が落ちてしまい、転びやすくなったり、動きにくくなることを「生活不活発病」と言います。



悪循環を早めに
断つことが大事！

当てはまる人は気をつけよう！

生活不活発病は悪循環をきたして徐々に進行していきます。そのため、早期発見し、早期対応することがとても重要です。厚生労働省が作成した生活不活発病チェックリストで皆さんも自分の状態を確認してみましょう。

1段階でも低下していましたら、**医療スタッフ**にご相談ください。

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
- 家庭・地域・社会で楽しみや役割をもちましょう
- 歩きにくくなっても杖や伝い歩きなどの工夫をしてみましょう
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら早めに相談をしましょう
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこみ、動かない時間が増えないように気をつけましょう



特に持病をお持ちの方、障がいをお持ちの方、要介護認定を受けている方などは一見元気に見えても急激に悪化する可能性もあるため注意が必要です。

みんなで声を掛け合って予防していきましょう。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前（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。

地震前

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 ほかにも、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 **地震前** (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。