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

からだを動かさない状態が続く → 心身の疲れがたまる → もっと動きにくくなる → 歩くことが難しくなる

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。
（病気の時は、 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。

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。

歩くこと等が難しくなった方は注意が必要です。

厚生労働省