

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。

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

日常生活の様々な場面において、以下の項目に注意してください。

項目	注意 (○)	注意 (□)	注意 (△)
1. 歩行速度	歩行速度が1分間に50歩未満である。	歩行速度が1分間に50歩以上60歩未満である。	歩行速度が1分間に60歩以上70歩未満である。
2. 歩行距離	歩行距離が1日に100歩未満である。	歩行距離が1日に100歩以上200歩未満である。	歩行距離が1日に200歩以上300歩未満である。
3. 歩行時間	歩行時間が1日に10分未満である。	歩行時間が1日に10分以上20分未満である。	歩行時間が1日に20分以上30分未満である。
4. 歩行回数	歩行回数が1日に10回未満である。	歩行回数が1日に10回以上20回未満である。	歩行回数が1日に20回以上30回未満である。
5. 歩行姿勢	歩行姿勢が背中が丸くなる。	歩行姿勢が背中が丸くなるが、歩行速度が速い。	歩行姿勢が背中が丸くなるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
6. 歩行用具	歩行用具が杖や歩行補助具である。	歩行用具が杖や歩行補助具であるが、歩行速度が速い。	歩行用具が杖や歩行補助具であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
7. 歩行環境	歩行環境が平坦な歩道である。	歩行環境が平坦な歩道であるが、歩行速度が速い。	歩行環境が平坦な歩道であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
8. 歩行目的	歩行目的が散歩である。	歩行目的が散歩であるが、歩行速度が速い。	歩行目的が散歩であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
9. 歩行回数	歩行回数が1日に10回未満である。	歩行回数が1日に10回以上20回未満である。	歩行回数が1日に20回以上30回未満である。
10. 歩行時間	歩行時間が1日に10分未満である。	歩行時間が1日に10分以上20分未満である。	歩行時間が1日に20分以上30分未満である。
11. 歩行距離	歩行距離が1日に100歩未満である。	歩行距離が1日に100歩以上200歩未満である。	歩行距離が1日に200歩以上300歩未満である。
12. 歩行速度	歩行速度が1分間に50歩未満である。	歩行速度が1分間に50歩以上60歩未満である。	歩行速度が1分間に60歩以上70歩未満である。
13. 歩行姿勢	歩行姿勢が背中が丸くなる。	歩行姿勢が背中が丸くなるが、歩行速度が速い。	歩行姿勢が背中が丸くなるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
14. 歩行用具	歩行用具が杖や歩行補助具である。	歩行用具が杖や歩行補助具であるが、歩行速度が速い。	歩行用具が杖や歩行補助具であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
15. 歩行環境	歩行環境が平坦な歩道である。	歩行環境が平坦な歩道であるが、歩行速度が速い。	歩行環境が平坦な歩道であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。
16. 歩行目的	歩行目的が散歩である。	歩行目的が散歩であるが、歩行速度が速い。	歩行目的が散歩であるが、歩行速度が速く、歩行距離が長い。

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。

