

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

生活不活発病とは…

「**動かない**」(生活が**不活発**な)状態が続くことにより、
心身の機能が低下して、「**動けなくなる**」ことをいいます。

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

このように生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。特に、**高齢の方や持病のある方**は起こしやすく、悪循環^注)となりがちなので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

注) 悪循環とは…

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

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。
- 家庭・地域・社会で、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スポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 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。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)



※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意 (赤色の□) に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

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
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 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 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。