

# 病気だけでなく“廃用症候群”の予防も大事

— 動かないと動けなくなる —

“**廃用症候群**”は生活が不活発であることが原因である「**生活不活発病**」です。

震災のため、  
「**動くに動けない**」状況が起っています。

「**生活を活発**」にすることで防げます。

## I. 地震前から リスクがあった人

- ・介護保険を受けていた人
- ・外出が難しくなっていた人
- ・外出が少なくなっていた人等

廃用症候群が  
加わり  
急速に悪化

## II. 歩きにくくなった人

- ・身の回り動作が  
難しくなった人

廃用症候群が  
進みはじめて  
いる

## III. 生活全般が 不活発になっている人

廃用症候群の  
リスクが大きい

個々の状況に応じた  
指導が必要です。

難しくなった身の回り動作が  
できるように指導してください。  
(杖類の活用)

啓発・一般的指導が必要です

- ・「日中横にならないように」
- ・「なるべく歩くように」
- ・動く機会を増やす  
(役割をもって動いてもらう)  
等に留意してください。

こんな点にも  
注意を！  
**病気の  
ある人は**  
⇒安静をとり  
すぎないように

**疲れやすくなっている  
ので**  
⇒休みをとり  
ながら、回数多  
く動くように  
(少量頻回の  
原則)

- <廃用症候群>
- ・病気の時だけでなく、「生活が不活発」になると、全身の機能が低下します（体も、頭の働きも、心も）。
  - ・「動いていないから症状が目立たないだけ」と思いましょう。
  - ・高齢者ほど生じ易く、一旦おきると悪循環を生じて、進行していきやすいのです。