

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<sup>注</sup>**となりやすいので、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」ことでもますます生活不活発病はすすんでいきます。

地震前から**要注意(赤色の口)**にあてはまる方は**注意が必要です**。

地震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**。

**生活不活発病チェックリスト**

①～⑥の項目について、**A.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。

<p><b>①屋外を歩くこと</b></p> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けない</p>
<p><b>②自宅内を歩くこと</b></p> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p>
<p><b>③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)</b></p> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰々人の手を借りていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けってもらっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰々人の手を借りている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p>
<p><b>④車いすの使用</b></p> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用していた</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用していた</p>	<p><input type="checkbox"/> 使用していない</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用</p>
<p><b>⑤外出の回数</b></p> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p>	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p>
<p><b>⑥日中どのくらい体を動かしていますか</b></p> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多かった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々寝になっていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど寝になっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多い</p> <p><input type="checkbox"/> 時々寝になっている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど寝になっている</p>

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せんか？

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、赤色の口(一筆よい状態ではない)がある場合は注意してください。  
\*特に(緑色の口)と比べて、(赤色の口)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。

## 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、早く回復を～

### 「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(赤色の口)**にあてはまる場合は、保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談下さい。

地震後に、歩くこと等が難しくなった方も注意が必要です。