

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。

水害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、水害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。

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

水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**。

生活不活発病チェックリスト
①～⑥の項目について、(左側)と(右側)のあてはまる状態に印をつけてください。

水害前	現在
① 屋外を歩くこと <input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなる1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなる1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
② 自宅内を歩くこと <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> 誰うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> 誰うなどして動いている <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
④ 車いすの使用 <input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用
⑤ 外出の回数 <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 時々横になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど動かなくなってしまった	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中でもよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが少ない <input type="checkbox"/> 時々横になっている <input type="checkbox"/> ほとんど動かなくなっている

次のことはいかですか？

⑦ 水害の前より、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、赤色の口(一歩もい状態ではない)がある時は注意してください。
 *特に(左側)と比べて、(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。

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。

水害後に、歩くこと等が難しくなった方も注意が必要です。