

# からだを動かしましょう

被災地域での生活は、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。
- ◆ 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、気分転換をかねて散歩やスポーツや趣味も。)
- ◆ 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。)
- ◆ 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。)
- ◆ 「**安静第一**」「**無理は禁物**」と思いこまないで。  
(疲れやすい時は、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、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。

The checklist is a table with multiple rows and columns. It lists various symptoms and activities, with checkboxes for 'Yes' (○) and 'No' (□). The table is titled '生活不活発病チェックリスト' and includes a small illustration of a person with a shopping cart and a person in a wheelchair.

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。

