

政府からのお知らせ

「生活不活発病」に 注意しましょう

震災後、体を動かすことが
少なくなっていないですか？



「動かない」状態が続くと、
心身の機能が低下して「動けなくなり」ます。

震災後は、生活が不活発になりがちです。

- 周囲の道が危なくて歩けない、とつい動かない。
- 地震の後だから、と遠慮してスポーツや趣味を控える。



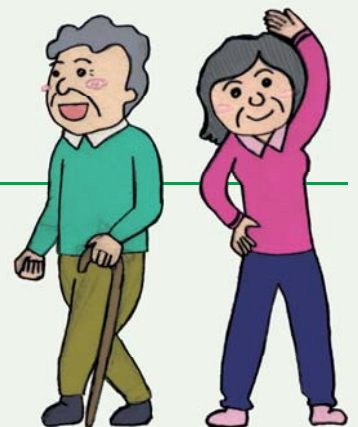
心身の機能が低下し、動きにくくなります。

- 身の回りのことや家事などがやりにくくなる。



さらに動けなくなります。

しかし、このような悪循環は
予防で断ち切れます!!



▶ 「生活不活発病」とは

「動かない」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。

特に、高齢の方や持病のある方は注意が必要です。

▶ 「生活不活発病」を予防しましょう！

- 地震により環境が変化しても、毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 地震の後だからと遠慮せずに、家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も一案です。

▶ 「生活不活発病」になりかけたら

- 歩きにくなっても、すぐに車いすを使うのではなく、杖や伝い歩きなどの工夫をしましょう。
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、「仕方ない」と思わずに早めに病院や保健師に相談を。練習や工夫で上手になります。
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまず、できる範囲で動きましょう。

～ 周りの方へ～

「生活不活発病」を予防するために、できることは本人に可能な限りまかせましょう。周りの方のこうした配慮も大切です。

