

# 「生活不活発病」から立ち上がろう！

—このような状態にあてはまりませんか？—

歩いたり、身の回りのことが難しくなった方

疲れやすくなっている方

病気のある方

「いつかは慣れる」「仕方ない」と思わないで！

- ・ 壁や家具をつたい歩きする、もたれる、つかまる。
- ・ 見守ってもらう。
- ・ 杖やシルバーカーを使って歩く。

⇒積極的に使ってください！

一回の量は少なくして、間隔をおいて回数多く！

—少量頻回の原則—

- (疲れるから動かないと、「生活不活発病」は進みます。)
- 例) 一度に30分歩けなくても、10分間歩行を3回行う。  
一度に家事を全部しようとせずに、細かく分けて行う。等

安静は、必要なだけにとどめましょう。

「どういう注意をすれば動いて大丈夫ですか？」と医療機関にご相談ください。

<こんな点にご注意を>

- 地域参加を積極的にしていますか？
- 家庭で何か役割を持っていますか？
- 手伝ってもらいすぎていませんか？
- 散歩・体操・スポーツをしていますか？（この時期だからこそ積極的に！）

※ご相談は〇〇町〇〇係（電話：〇〇）に。

# 「動かない」と「動けなく」なります。 元気に「動く」ことで防げます。

— 「動かない」と「生活が不活発」なために全身の機能が低下します。  
これを「生活不活発病」といいます。特に高齢の方では起こりやすいので注意しましょう。—

## こんな人は

### ストップをかける大事な時

地震の後、

- ・歩くのが難しくなった
- ・身の回りのことや家事が難しくなった

⇒ 「生活が不活発」となり、「生活不活発病」が進行する、「悪循環」のあらわれです。

今は目立たない  
だけかも・・・

生活を  
活発に

## 特に注意！

地震の前から、

- ・不自由があった方
- ・「生活が不活発」だった方  
(外出が少ない、昼間も寝ていた 等)

## こんな症状も・・・

体だけでなく頭や心の働きも低下  
⇒ 「足腰が弱った」「疲れやすくなった」  
「ボケたかな?」「気がめいる」等

「地震だから」「年だから」「病気もあるし」「無理はいけない」・・・と、  
あきらめないでください！

⇒ 普通の生活で、「活発に体を動かす」ことでなおせます、防げます。(詳しくは裏)