

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^注となります。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」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

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 ～早く発見し、早めの対応を～

「**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□)に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

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。

地震前

現在

①屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
- ☐ 近くなら1人で歩いている
- ☐ 誰かと一緒なら歩いている
- ☐ ほとんど外は歩いていない
- ☐ 外は歩けない



②自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
- ☐ 壁や家具を伝って歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ 這うなどして動いていた
- ☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
- ☐ 壁や家具を伝って歩いている
- ☐ 誰かと一緒なら歩いている
- ☐ 這うなどして動いている
- ☐ 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）

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- ☐ 自宅内では不自由はなかった
- ☐ 不自由があるがなんとかしていた
- ☐ 時々人の手を借りていた
- ☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
- ☐ 自宅内では不自由はない
- ☐ 不自由があるがなんとかしている
- ☐ 時々人の手を借りている
- ☐ ほとんど助けてもらっている



④車いすの使用

- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
- ☐ 時々使用
- ☐ いつも使用

⑤外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ 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

- ☐ 外でもよく動いていた
- ☐ 家の中ではよく動いていた
- ☐ 座っていることが多かった
- ☐ 時々横になっていた
- ☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でもよく動いている
- ☐ 家の中ではよく動いている
- ☐ 座っていることが多い
- ☐ 時々横になっている
- ☐ ほとんど横になっている

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したか？

- ☐ 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☐（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

*特に 地震前（左側）と比べて、 現在（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。

はじめよう!ロコモ予防!

熊本地震発生に伴い生活環境が変化したことにより、生活が不活発となりがちです。「動かない」(生活不活発)状態が続くことにより、筋、関節、筋肉などの運動機能の動きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

いつまでも活動的でいきいきとした生活を行っていくため、運動機能の低下を早期に発見し(ロコチェック)、適切なトレーニング(ロコトレ)を続けることで運動器の健康を維持しましょう!



©2010 熊本県くまモン

ロコチェックで思いあたることはありますか?

- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない



- ☐ 家のなかでつまずいたり滑ったりする



- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

7つのロコチェック



- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である



- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



- ☐ 15分くらい続けて歩けない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)～運動器症候群～とは?

運動器の障がいのために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことをロコモティブシンドロームといいます。

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

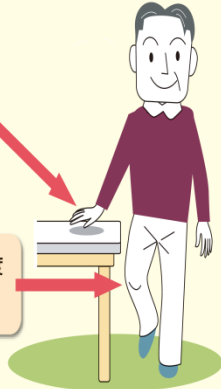
【注意！】治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。



□机に両手をついて行います。



□指をついただけでもできる人は、机に指だけをついて行います。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

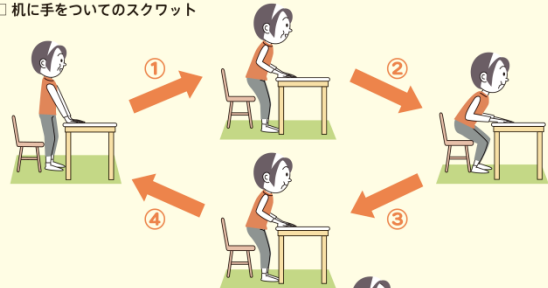
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をついて行います。

□机に手をついてのスクワット



□スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて、腰を浮かす動作を繰り返します。



ロコトレ その3 その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど

