

# からだを動かしましょう

避難所等での生活は、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

- ◆ **毎日の生活の中で積極的に動くようにしましょう。**
  - ・ 横になっているより、なるべく座りましょう。
  - ・ 熱中症を予防するためには、のどが渇いていなくても水分補給をこまめにしましょう。
- ◆ **動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。**
  - ・ 体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。
- ◆ **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。
- ◆ **避難所でも楽しみや役割をもちましょう。**
  - ・ 気分転換を兼ねて朝夕の涼しい時間帯や涼しい場所等で散歩や運動も。
- ◆ **できる限り身の回りのことは自分でしましょう。**
  - ・ 病気の際は、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し、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。

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。

