

# 『動かない』と『動けなくなる』！

「寝るより座る、座るより歩く」で

”生活不活発病”を防ぎましょう

避難所生活は、元気だった高齢者でも、寝たまま動かない状態になりがちです。動かないと、生活行為が低下する”生活不活発”状態※へ。「身の回りのことは自分でする」。あなたができる「大事な役割」です。

## 予防の4つのポイント

### ※“生活不活発病”ってなに？

避難所では特に、動く機会や果たす役割を失います。その結果、生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

○なるべく動くことを心がけよう。

○日中、ずっと横にならない。一日1回布団をたたもう！

○身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう！

○「**安静第一**」は思い込み。「無理は禁物」「動くと邪魔になる」とは思い込まないでください。ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師や医療関係者に相談してください。

## ご家族やスタッフの皆さんへ

○声をかけてください。

静かで目立たない高齢者。眺めているだけでは、わかりません。ホントの高齢者の姿。

○『大丈夫』 鵜呑みにしないでその返事。

気遣い「大丈夫」と答える高齢者。「立ち、座り、歩く動作」を普段から確認しましょう。

○散歩やスポーツは、気分転換含め活性化に効果的

「避難所生活なのに・・・」と遠慮せず、むしろ積極的に励ましましょう。みんなで啓発！

○運動は、『少ない量を数多く』の原則。

一度に多くの運動は逆効果にも。運動の基本は、少ない運動を、小分けに行いましょう。

### 注意事項

一日中横になっている/いざ動いたときに、疲れやすい/起き上がったときの、気分不良や立ちくらみ/うつ状態/一時的な知的能力低下、などに気づいたら、医師や医療関係者に一声おかけください。