

# からだを動かしましょう

避難所の生活は、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

- ◆ 毎日の生活の中で活発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。)
- ◆ 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- ◆ 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。  
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も。)
- ◆ 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。  
(病気の時は、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。  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう。)

※ 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。

避難所でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットを掲載しています。



詳しくは  
こちら

厚生労働省 通いの場 検索

# からだを動かしましょう

被災地域での生活は、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**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、気分転換をかねて散歩やスポーツや趣味も。)
- ◆ 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。)
- ◆ 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。)
- ◆ 「**安静第一**」「**無理は禁物**」と思いこまないで。  
(疲れやすい時は、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、周囲の方も一緒に工夫を。  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう。)

※ 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。

避難所でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットを掲載しています。



詳しくは  
こちら

厚生労働省 通いの場 検索

# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

災害前（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。

災害前

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
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 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
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 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、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 災害前 (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。