

「生活不活発病」の予防・改善を！

震災後に、歩きにくくなったり、疲れやすくなっていますか？

生活不活発病とは・・・「動かない」(生活が不活発な)ことで心身の機能が低下し、「動きにくく」なってきます。

予防・改善のポイント

毎日の「生活を活発」にしましょう。

(日常生活で、自然に体や頭を動かす機会を多くする)

○ 家庭・地域で、**楽しみや役割**をもちましょう。

(遠慮せずに、趣味や散歩やスポーツも)

○ 病気の際は「どのくらい動いてよいか」の相談を。

自分がやりたいこと(趣味など)を、具体的に医師に相談しましょう。



生活不活発病発見のコツ (日頃の生活を震災前と比べる)

① 歩くことや、身の回りの事などが、難しくなった。

② 日常の生活の中で動いたり、歩くことが、減っている。



動きにくくなったら、早めに相談して下さい

○ 工夫することで上手になります。「仕方ない」と思わずに。

例えば、歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫が役立ちます。

○ 疲れやすい時は、一度にがんばらずに、少しずつ回数多く。

(今年1月実施：仙台市医師会・医療機関受診高齢者の生活機能調査から)

震災後、高齢者の2割以上が歩きにくくなっていました。仮設住宅以上に、**みなし仮設や親族宅生活**では注意が必要です。原因は生活不活発病が最も多く、その最大の理由は「**することがない**」でした。

震災前にしていた庭いじりや農作業ができなかったり、震災の後だからと**遠慮**して趣味・スポーツ等をしなくなったり、人との付き合いなどが減って外出も少なくなりがちです。