

～なかよし会～

避難生活や災害への備えについてのお話し

【スタッフ】

保健師：山本 杏里紗

【活動の様子】

災害への備えや、避難所生活での注意点についてお話ししました。

<参加者> 計9名



生活不活発病のチェックをしています！

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	
<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
② 自宅内を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> 遠うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> 遠うなどして動いている <input type="checkbox"/> 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)	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
④ 車いすの使用	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用
⑤ 外出の回数	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 動や凝になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが多い <input type="checkbox"/> 時々凝になっている <input type="checkbox"/> 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？ <input type="checkbox"/> 変わらない <input type="checkbox"/> 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？ <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 和式トイレをつかう <input type="checkbox"/> 段差(高い場所)の上り下り <input type="checkbox"/> 床からの立ち上がり <input type="checkbox"/> その他(具体的に記入を：)	

避難所生活では身体活動量が減り、生活不活発病になる可能性があります。生活不活発病予防の体操と、誤嚥性肺炎を予防するための喉トレーニング、まきトシなどを実施しました！



なかよし会さんでは、まきのはら元気アップ体操を実施しています！

まきトシを通して筋力アップをしましょう！
 毎日の日課にまきトシが追加されるといいですね★
 体操の動画は YouTube で 配信中！



*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。