

●健康のために

心身の健康を保つために

不便な避難所の生活ではがまんを強いられ、これまでにないストレスを受けておられることでしょう。

自由に動き回ることもままならないでしょうが、心身の健康を維持するためのヒントをご紹介しますので、身のまわりのことが一段落したら、参考にしてください。

「生活不活発病」に備えましょう

「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、「動けなくなる」のが「生活不活発病」で、特に高齢者や持病のある人に起こりやすいのが特徴です。避難所では、それまで行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方ら「こちらでやりますよ」と言われて受け身になってしまったり、疲労がたまったり・・・と動けなくなる条件がたくさんあります。

生活不活発病になると、歩くことが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ようになってますます病状がすすむと悪循環になりがちなため、早期の対応が大切です。

