

●「生活不活発病」の早期発見を

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、身のまわ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。
- 避難所でも楽しみや役割を持ちましょう。
- 気分転換を兼ねて散歩や軽い体操を。
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)

生活支援ニュース



一方で、予防のためだからと、急に激しい運動を始めるのも逆効果です。普段よりもからだが疲れやすくなっているので、無理をするとダウンしてしまいます。少しずつ、休憩をはさみながら動きましょう。

