

# 下船渡仮設住宅だより

第 5 号

平成24年2月1日発行

発行 仮設住宅支援員

仮設住宅世帯数 9世帯

## 『生活不活発病』に注意しましょう

東日本大震災の被災地で、『生活不活発病』の疑いのある人が増えてきているようです。生活不活発病とは、どんな病気なのか詳しく調べてみました。

### ■『生活不活発病』とは？

体を動かさない状態が続くことで筋肉の力や気力が低下。今まで健康だった人が歩けなくなったり、症状が重くなると、寝たきりになったりします。

また、厚生労働省は「予防のポイント」についても次のように案内しています。

- 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。  
(病気の際は、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。

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

(厚生労働省「避難所用チラシ」より)



## 『カセットこんろの爆発事故』に注意しましょう

寒くなりカセットこんろの事故が増えてきています。以下の注意を守って事故を防止しましょう。

- こんろやストーブなどの熱源の上に置かないで下さい。
- 使用中はその場を離れないで下さい。
- カセットボンベは正しく装着して下さい。
- コセットこんろ周辺に燃えやすいものを置かないで下さい。
- 五徳は逆さにしたり、外したまま使用しないで下さい。
- 炭の火おこしには使用しないで下さい。
- カセットこんろに適合したカセットボンベを使用して下さい。

