

包括支援センターだより ⑨

みんなで「生活不活発病」を防ごう！

生活不活発病とは…

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

地震のために環境が変化したことで、不活発な生活になっているのではないのでしょうか？大規模な災害が起こった後は、今までしていた庭いじりや農作業が出来なくなったり、遠慮して散歩や趣味等の活動をしなくなったりしがちです。

このような状態が続くと、心身の機能が低下し「生活不活発病」になってしまいます。特に、高齢者や持病のある方は起こしやすく、悪循環となりやすいので注意が必要です。

生活不活発病チェック

- ①震災前より、屋外を歩くことが少なくなった。
 - ②自宅（避難所）内を歩くことが、震災前より不自由になった。
 - ③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）が、震災前より不自由になった。
 - ④震災後、車椅子を使用するようになった。
 - ⑤震災前より、外出の回数が減った。
 - ⑥震災前より、日中体を動かすことが減った。
- ※①～⑥に1つでも当てはまった方は、生活不活発病のリスクが高くなっています。注意してください。

生活のポイント

◎「動かない」と「動けなく」なります！

☆なるべく動くことを心がけ、日中ずっと横にならないようにしましょう。

（「寝るより座る」「座るより歩く」を心がけましょう！）

☆毎日の生活の中で、体操を心がけましょう。心も体も元気になります。

◎生活リズムを整えましょう

☆震災前から行っていた散歩や趣味の活動は、無理のない範囲で再開していきましょう。

☆避難所での生活でも自分自身で出来ることは、積極的に行っていきましょう。



避難所等で、特技や趣味を活かしたボランティア活動ができる人を募集します。

歩行や、身の回りのことがやりにくくなったら相談ください。介護予防の教室も行っています。

地域包括支援センター TEL282-2911

恐竜博物館で体験教室

4月29日から5月8日までのゴールデンウィーク期間、恐竜博物館体験交流室で体験教室が開催されました。4月14日以降の地震の影響で、博物館は展示物が一部被害を受けたため閉館していましたが、体験教室が開催されると子どもたちや親子連れが大勢来館し、教室は賑わいを見せていました。また、体験交流室には熊本へのメッセージを自由に書くことができる用紙が置かれ、来館者は恐竜のイラストや「じしんに負けるな!!」など、多くのメッセージを残していました。



5月5日の「紙粘土でアンモナイトづくり」体験



有志を代表して図書を贈呈した井口由美子さん

滝尾小学校に図書を贈呈

5月13日、滝尾小学校（上田晃生校長・75人）が使用している御船中学校多目的ホールで、行政書士女性書士交流会の有志一同から図書が贈呈されました。「地震で校舎に戻れず、小学生向けの本が読めない児童のために役立ててほしい」と話す県行政書士会会長の井口由美子さん。代表して図書を受け取った榎勇登君は「僕は本が大好きなので、持ってきてくれた本を読んで、もっとかしくなりたいです」とお礼の言葉を述べました。

上田代で“えがおのお店”がオープン

5月14日、上田代カラオケスタジオ隣駐車場で上田代ばあば会（川上久子代表）が“えがおのお店”をオープンしました。店には日用雑貨や地元で採れた野菜などの食料品が並べられ、外には喫茶スペースがあります。川上さんは「上田代の女性部で何かできないかと話し合い、地域の人、区長さん、議員さんの協力を得てオープンできました」と笑顔。来店した人たちは、お茶をしながら、なごやかに会話を楽しんでいました。



上田代ばあば会のメンバー

通徳利と土人形を町に寄贈

5月22日、故小田正也さん（木倉）のご家族から町に通徳利166本と土人形約200体が寄贈され、熊本大学文学部の教授と歴史学科日本史学研究室生徒6人、県文化課の協力のもと町への搬送作業が行われました。通徳利とは商品を注ぐために酒蔵や酒屋が貸し出していた陶磁製の容器のこと。酒造業が盛んだった時代を研究する資料として価値があると考えられます。また、土人形も学術的価値があり、熊本大学などの協力のもと、今後、町で展示研究していく予定です。



明治期～昭和初期に作られたと考えられる通徳利