

# 災害発生時のベスト エクササイズ・2

## 仮設住宅における運動

\*運動の種類は、下記以外にもたくさんあります。理学療法士に、皆さんの状態に合わせた運動を提案してもらいましょう。  
\*わからないことがあれば、いつでもご相談ください。

### ●筋肉の力が落ちたかも…と感じたら、ぜひ行ってみてください

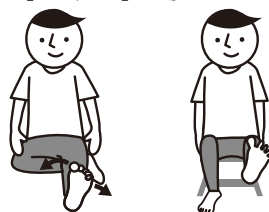
足の指を上げ下げします  
(左右各 20 回)



かかとを床につけ、つま先と足首を上げたり、  
つま先を床に押し付けます (左右各 20 回)



足の指を「グー」と「パー」に動かします (左右各 20 回)



つま先で床を押しながら、かかとを上げます (左右各 20~30 回)



(歩くのが難しい方) 椅子に座り、足踏みします (5 分程度)



両手を挙げてゆっくり深呼吸します (3~5 回)



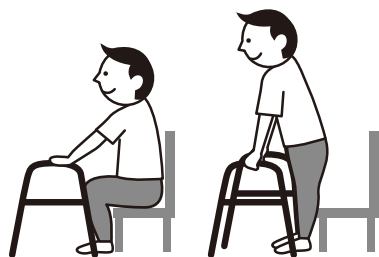
両足を伸ばし、ふくらはぎや太腿の裏が張る程度まで、体を前にゆっくりと倒します  
※股関節の手術をした方は行いません



### ●身体と心が前向きになってきたら、一緒に運動を始めてみませんか？

#### 椅子からの立ち上がり

補助具 (テーブルや机でも可) を使うなど、体調に合わせて行います  
※息切れがあるときにはご相談ください



#### 椅子を使った膝伸ばし

左右交互に行います  
つま先を身体に向けるようにすると、ふくらはぎが伸びてストレッチ効果が高まります  
1 分ぐらいから始め、体調に合わせて時間を伸ばしてみましょう



#### 椅子やテーブルを使った運動

片方の足を横にゆっくり開き、ゆっくり閉じます  
左右 10 回から、体力に応じて回数を増やしましょう  
※腰などに痛みがあるときにはご相談ください  
※椅子に頼りすぎると不安定になるので、支える足に力を入れます。立つ姿勢が不安定なときには行いません



#### 足踏み

左右交互に行います  
1 分程度から、体調に合わせて時間を伸ばします  
そばに椅子を置いておき、疲れたら休みましょう



#### 足のストレッチ

両手で壁を押し、片方の足を伸ばしたままゆっくり後ろに引き、かかとをつけます。背筋は伸ばしましょう  
※腰に痛みがあるときにはご相談ください



#### かかと上げ運動

両方のかかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろします  
10 回から、徐々に回数を増やしていきます  
※足・腰に痛みがあるときにはご相談ください



#### 腰のストレッチ運動

※股関節の手術を行っている人は行いません  
寝転んで、片方の足を両手で抱え込み、抱え込んだ足の太腿をゆっくりとおなかに近づけます。5 つ数えたら、抱え込んだ足をゆっくり元に戻します (左右各 10 回)



寝転んで片方の足を抱え込み、ゆっくりと膝を伸ばします。伸びきったところで 5 つ数え、ゆっくりと膝を曲げ、元に戻します (左右各 10 回)



# 災害発生時のベスト プラクティス・2（仮設住宅編）

## 被災者と支援者のネット ワーク構築と情報共有

\* 活動期間内に多職種連携にて問題解決し、次担当者へ活動を円滑につなげることを目的とします。

理学療法士の思いだけを伝えない 個々の被災者のニーズを共有する 孤立を予防する  
生活の場は避難所から仮設住宅へ……生活は安定したようですが、果たしてそうでしょうか？



理学療法士の思い  
身体機能低下の予防？

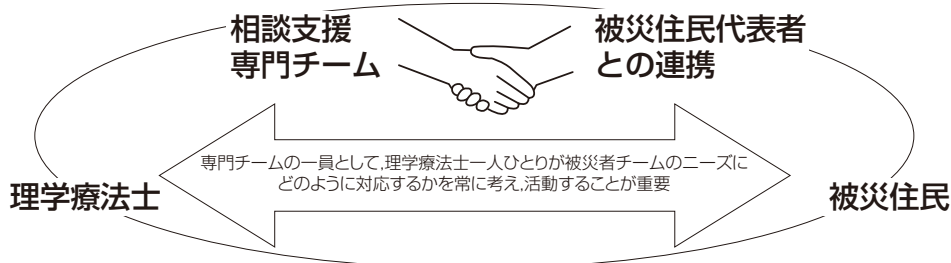
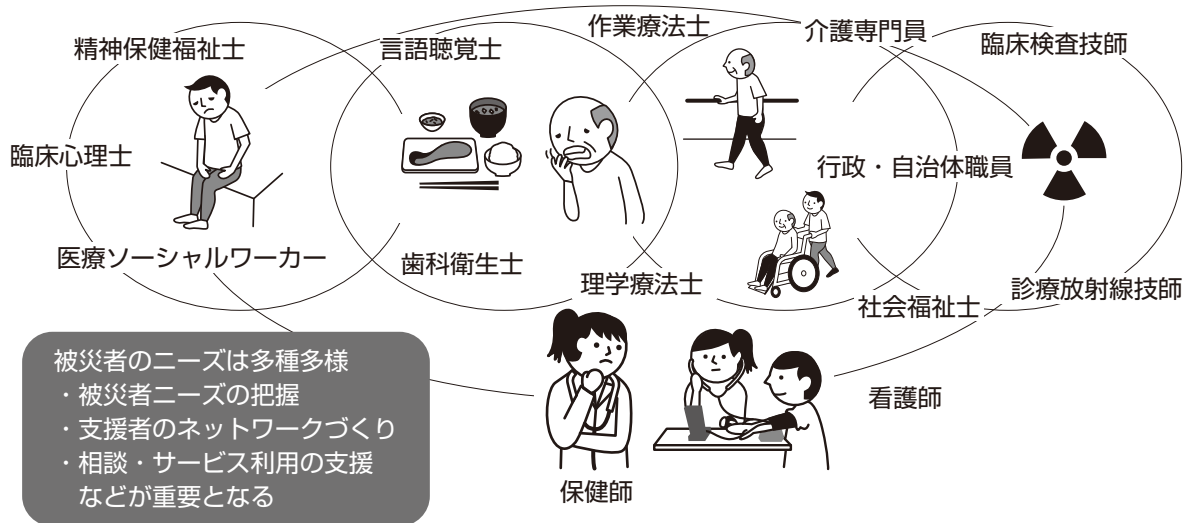
被災者は…

- ・健康に目が向けられない
- ・これからの生活が心配
- ・生活環境に慣れない
- ・不安の相談相手がわからない

身体・精神機能の悪化の懸念

被災者と理学療法士の「ニーズの相違」  
理学療法士のみでの対応では「限界」がある  
専門チームでの検討が必要

専門職種からなる生活支援のための相談支援専門チームの組織づくりに理学療法士も積極的に  
かかわる必要がある（全身状態・精神面・入れ歯や食の問題・居住問題・放射能問題など）



重要なのは、平時から有事に備え、自治体を含め多くの専門職種と  
シミュレーションをしておくことである