



防災健康サポーター

Disaster Preparedness and Health Supporter

自分で守る、皆で守る、健康防災

—防災は日頃の備えと健康から—



防災健康ガイドブック

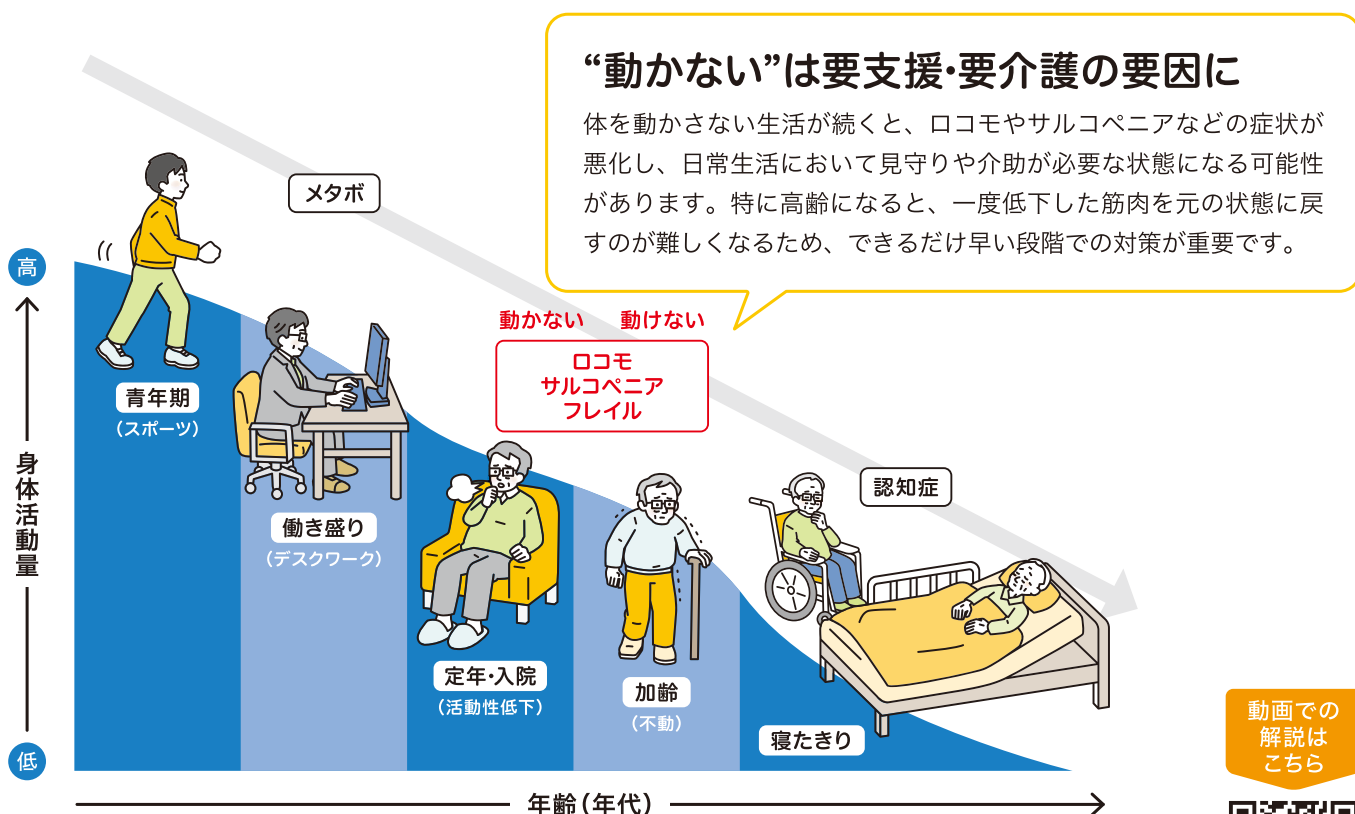
自分で守る編

体を動かさないと、どんなことが起こる？

普段の生活では気づかないうちに、意外とたくさん動いています。
避難所での生活では、「動かないこと」が思った以上に健康に影響します。



体を動かさない生活が続くと、骨・関節・筋肉が徐々に衰えていき、歩く、立ち上がるといった基本的な動作にも支障が出てきます。そうすると、さらに動くことがおっくうになり、やがて“動けない状態”に近づいていくおそれがあります。



ロコモ (ロコモティブシンドローム、運動器症候群)：立つ・歩く等の移動機能が低下している状態。
サルコペニア：加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態。
フレイル：加齢によって心身が衰え、回復力が低下した健康と要介護の間の虚弱な状態。

動画での
解説は
こちら



“座りっぱなし”は認知症リスクも高める!?

座りっぱなし



喫煙



座っている時間が長くなると、脳への刺激が減り、認知症のリスクが高まることがわかっています。

さらに、長時間座っている人ほど寿命が短いことも明らかになっています。“座りっぱなし”は、喫煙と同程度に寿命を縮める可能性があるともいわれています。

長時間座っていることは喫煙並みに寿命を縮める!

動画での解説はこちら



災害時に自分の健康をどう守る?

動かないと老化が一気に進む!? 健康二次被害に注意

避難生活が長引くと、心配なのが「二次的な健康被害」です。特に高齢の方は、運動不足によって老化が急速に進み、筋力の低下、関節の痛み、歩行障害、さらには認知機能の低下のリスクが高まります。

また、水分不足による脱水や、人とのコミュニケーション不足も、健康への悪影響を及ぼす要因となります。

健康二次被害を防ぐために、意識したい3つのポイント

- ①適度な運動
- ②こまめな水分摂取
- ③人とのコミュニケーション

深呼吸をする、歩く、ストレッチをする、ラジオ体操をするなど、避難生活の中でもできることを日常に取り入れることが大切です。

災害による避難生活の長期化

体を動かさない

水分を控える

人と話さない

生活機能の低下や要介護度の重度化
ロコモ・サルコペニア・フレイル・認知症のリスクが高まる

予防するには…

適度な運動

こまめな水分摂取

コミュニケーション

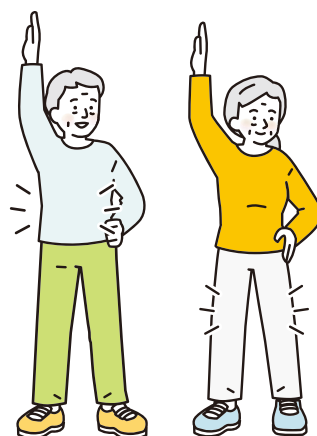
動画での解説はこちら



自分でできる“体の備え”

災害時に鍛えるべきは、 「太もも」と「お腹」

運動不足で特に衰えやすいのが、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）とお腹の筋肉です。どちらも体を支えたり、歩いたりする際に重要な筋肉であり、加齢とともに萎縮しやすい特徴があります。健康を維持するために、積極的に「太もも」と「お腹」の筋肉を鍛えましょう。



おすすめの運動方法は 自重トレーニング

自重トレーニングとは、自分の体重を利用して行う運動方法です。自分の体重を負荷にするため、**筋肉や関節に余計な負担がかかりにくく、特別な器具も不要**です。狭いスペースでも手軽に取り組めます。

動くスピードは 「ゆっくり」がおすすめ

筋肉に効率よく働きかけるには、「勢いをつけずにゆっくり動かす」ことが大切です。3秒かけて動き、1秒キープ、3秒かけて戻す「**3・1・3秒の法則**」を目安にしてみましょう。

動画での
解説は
こちら



水分不足に注意 筋肉の維持や成長の妨げに

筋肉は、その重量の約72%が水分で構成されており、水分が不足すると栄養や酸素の供給が滞り、筋肉の維持や成長に悪影響を及ぼします。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなる傾向があるため、意識してこまめに水分を摂るように心がけましょう。

脱水症状のサイン

症状	具体的なサイン
軽度	のどの渇き、皮膚の乾燥、尿量の減少（色が濃くなる）
中度	めまい、ふらつき、倦怠感、食欲不振
重度	意識障害、けいれん、血圧低下

コミュニケーションは 心と体の元気を保つ“心の栄養”

避難生活では、慣れない生活環境で人との関わりがぐっと減ってしまうことも。大切なのは、ちょっとした“声かけ”。「人と話すこと」で、気持ちが落ち着く、不安が和らぐ、脳の活性につながるといった心の健康を保つことにもなります。



時期によって異なる避難所での過ごし方

避難生活での二次的な健康被害を防ぐために、
時期ごとの心がけや運動のポイントを確認し、できたことにチェックをしながら
少しずつ生活に取り入れていきましょう。

避難して すぐのころ

少し落ち着いて きたころ

避難生活が 長引いてきたころ

心がけ

こまめな 水分摂取

- ☒ 起床後は必ず水を飲む
- ☒ 午前中にペットボトル
1本分(500ml)飲む
食事を含めて1日2本
(1ℓ)を目安に

食事を
含めて
1日2本

立つ時間を 増やす

- ☒ 立って体を動かす
- ☒ 避難所の外も歩く
- ☒ 会話を意識的に増やす

水分補給
も
忘れずに

会話を増やし、 社会参加を意識

- ☒ 立って体を動かす
- ☒ 避難所の外も
積極的に歩く
- ☒ 会話を多くする
- ☒ イベントに
参加する

誰かと
一緒にできる
ことを
実施

身体活動の心がけ

座っている 時間を減らす

- ☒ 配給は自分で
取りに行く
- ☒ 2時間以上、同じ姿勢
(座る・横になる)を
続けない

人との
会話も
大切

1時間経ったら 動く

- ☒ 1時間以上、同じ姿勢
(座る・横になる)で
過ごさない
- ☒ トイレは1日3回以上を
目安に

寝ながら
ストレッチ
OK

こまめに動く 習慣をつける

- ☒ 1時間ごとに立ち上がる
- ☒ ボランティアなどに
参加する

お手伝いも
運動の
ひとつ

自身で運動

脚の筋力を 維持する

- ☒ 朝のラジオ体操に参加
- ☒ 昼食後に筋トレ
- ☒ ウォーキング
1回/日

「歩くこと」
を意識

筋トレ量を アップ

- ☒ 朝のラジオ体操に参加
- ☒ ストレッチ1回/日
- ☒ 太もも+お腹の筋トレ
2回/日
- ☒ ウォーキング
2回/日

ウォーキング
をプラス◎

運動習慣の 定着へ

- ☒ 朝のラジオ体操に参加
- ☒ 家族や仲間と
週2回体操
- ☒ 筋トレ2回/日
- ☒ 他の筋トレにも
チャレンジ

家族や
仲間と
一緒に

／ ちょこっと3分ストレッチ ／

避難生活では、血行不良や筋肉のこわばりにより痛みを感じやすくなります。
こまめに体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう。

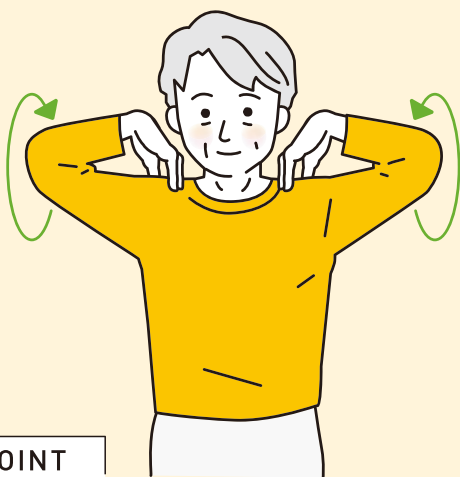
目標 1日2回 毎日継続を目指しましょう

こんな時におすすめ 寝起き、寝る前、昼食～夕食の間、長時間じっとしていたと感じた時

※気持ちよいと感じる範囲で行いましょう。痛みを感じた場合はすぐに中止してください。
※床の冷たさや痛みを軽減するため、腰や膝の下にタオル等を敷きましょう。

● 肩こりケア

肩まわし

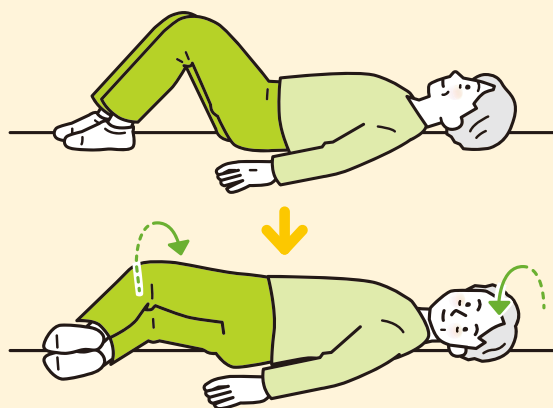


POINT

- 肩に手を置き、前後10回ずつ大きくゆっくりとまわす
- さらにほぐしたい場合は、手を下ろし、肩の上げ下げを繰り返す

● 腰痛ケア

腰ひねり



POINT

- 仰向けになり、腰から両膝を横に倒す
- 顔は膝と反対を向く
- 左右交互にゆっくり行う

● エコノミークラス症候群※予防

足首の曲げ伸ばし



POINT

- つま先とかかとの上げ下げを左右交互に行う
- スペースに余裕があれば、座ったまま膝の曲げ伸ばしを行う

これもやってみましょう



足の指でグー、チョキ、パー、10回行いましょう。

※エコノミークラス症候群とは、長時間同じ姿勢でいることによって血流が悪くなり、血液が固まって血栓ができ、それが肺の血管に詰まることで発症する病気。心臓に戻る静脈の血流が滞ったり、水分不足によって血液が濃く（ドロドロに）なったりすることで、発症リスクが高まる。

まずはここから！ トレーニング実践編

～太もも・お尻(スクワット)～

健康であるためには、“歩けること”がとても重要です。太ももとお尻のトレーニングを行い、下半身を鍛えましょう。体力レベルはP10を参考にしてください。

目安 1セット:10回、1日1～2セットを2日に1度のペースで行いましょう。

※回数はあくまでも目安です。ご自身の体力・体調に合わせて変更してください。

※気持ちよいと感じる範囲で行いましょう。痛みを感じた場合はすぐに中止してください。

動画での
解説は
こちら



こんな動作も効果的！ 日常生活でも意識してみましょう

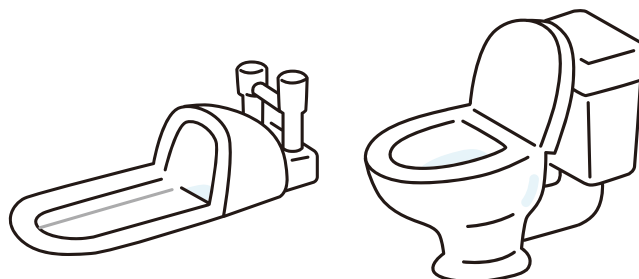
椅子や床からの立ち・座り

POINT

- 特に座るときにゆっくりと



トイレでの立ち上がり・座り



体力レベル1～2

〈スタートポジション〉



足を腰幅に開く

3秒



3秒



〈フィニッシュポジション〉



椅子にゆっくり座り、支えを使いながら立ち上がる

POINT

- 手は机に軽く添える
- 太ももに力を入れる
- 曲げた膝が内側に入ると痛めるので注意

体力レベル3～5

〈スタートポジション〉



足を腰幅に開く

3秒



3秒



〈フィニッシュポジション〉



椅子に座るようにお尻を下ろし、ゆっくり立ち上がる

POINT

- バランスを取るために手は前に伸ばす
- 太ももに力を入れる
- 曲げた膝が内側に入ると痛めるので注意

まずはここから！ トレーニング実践編

～お腹(クランチ)～

お腹(体幹)の筋力は、姿勢の維持や歩行、腰痛予防に大きく関わります。
避難生活でもできる範囲で強化しましょう。体力レベルはP10を参考にしてください。

目安 1セット:10回、1日1～2セットを2日に1度のペースで行いましょう。

※回数はあくまでも目安です。ご自身の体力・体調に合わせて変更してください。
※気持ちよいと感じる範囲で行いましょう。痛みを感じた場合はすぐに中止してください。
※床の冷たさや痛みを軽減するため、腰や膝の下にタオル等を敷きましょう。

動画での
解説は
こちら



こんな動作も効果的！ 日常生活でも意識してみましょう

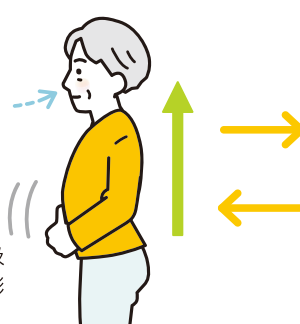
よい姿勢を保つ

POINT
●背もたれに
寄りかからない

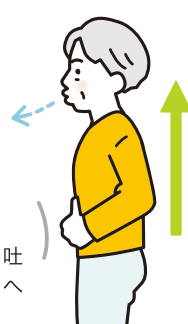


深呼吸

鼻から息を吸い、
お腹を膨らませる



口から息を吐き、
お腹をへこませる



体力レベル1～2

〈スタートポジション〉



〈フィニッシュポジション〉



POINT

- バランスを取るために
手は前に伸ばす
- お腹に力を入れる
- 肩や首に力が入らないよう
注意

体力レベル3～5

〈スタートポジション〉



〈フィニッシュポジション〉



POINT

- お腹に力を入れる
- 肩や首に力が入らないよう
注意

／ もっとやりたい！ ／ トレーニング実践編

スクワット、クランチに慣れてきた、他にももっとやってみたいという人は、
下記のような運動もぜひ取り入れてみましょう。

目安 1セット:10回、1日1~2セットを2日に1度のペースで行いましょう。

※回数はあくまでも目安です。ご自身の体力・体調に合わせて変更してください。
※気持ちよいと感じる範囲で行いましょう。痛みを感じた場合はすぐに中止してください。
※床の冷たさや痛みを軽減するため、腰や膝の下にタオル等を敷きましょう。

ヒールレイズ:足のむくみ解消

POINT

- 足を腰幅に開く
- かかとの上げ下げを繰り返す
- 足がつりやすい方はやりすぎ注意
- 椅子や壁を支点にして行う



ヒップリフト:お尻と体幹の強化

POINT

- 膝、かかとを閉じる
- お尻をゆっくり上下に動かす
- 腰が反らないよう注意
- 布団やタオルを敷いて行う



ランジ:太ももとお尻、下半身の強化

POINT

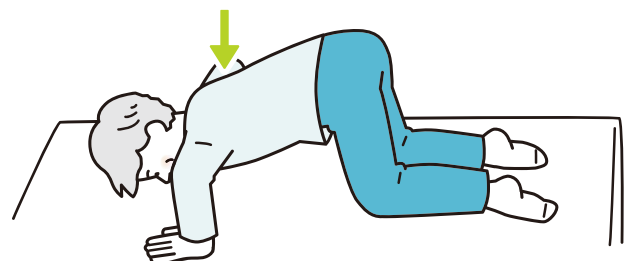
- 足を前後に開く
- 上体を上下にゆっくり動かす
- 前膝が内側に入らないよう注意
- 椅子や壁を支点にして行う



プッシュアップ:胸と腕の強化

POINT

- 両手を大きく広げる
- 肘を曲げ上体を床に近づけたら、両手でゆっくり床を押し元に戻る
- 腰が反らないよう、お腹に力を入れておく
- 布団やタオルを敷いて行う



自分の体はどんな状態？

体力チェック

まずは「30秒椅子立ち上がりテスト」で、自分の体力レベルをチェックしてみましょう。

P7～8の「トレーニング実践編」のレベルの参考にしてください。

また、トレーニングを続けながら時々チェックを行うと、自分の体力レベルの変化もわかります。

30秒椅子立ち上がりテスト (CS-30テスト)

(使用するもの)

座面の高さが40cm程度の背もたれのある椅子
※転倒しないよう、キャスターのない安定した椅子で行う

(やり方)

- 椅子に座り、足を肩幅程度に自然に開く
 - 胸の前で手を組む
 - 30秒間に椅子の立ち座りを何回できるか数える
- ※脚の力に集中して行う ※足元は滑らないよう注意



結果を比較してみましょう

	年齢	体力レベル5	体力レベル4	体力レベル3	体力レベル2	体力レベル1
		回数				
男性	65～69歳	26回以上	25～22	21～18	17～14	13回以下
	70～74歳	25回以上	24～21	20～16	15～12	11回以下
	75～79歳	22回以上	21～18	17～15	14～11	10回以下
	80歳以上	20回以上	19～17	16～14	13～10	9回以下

	年齢	体力レベル5	体力レベル4	体力レベル3	体力レベル2	体力レベル1
		回数				
女性	65～69歳	27回以上	26～22	21～17	16～12	11回以下
	70～74歳	24回以上	23～20	19～15	14～10	9回以下
	75～79歳	22回以上	21～18	17～13	12～9	8回以下
	80歳以上	20回以上	19～17	16～13	12～9	8回以下

P7～8の
運動実践
強度は？

体力レベル3～5の動きで
目安の回数からスタートしましょう。

体力レベル1～2の動きで
目安の回数からスタートしましょう。

チェックしてみましょう

認知機能チェック

体を動かさない生活は、認知症のリスクを高めることがわかっています。
認知症も他の病気と同じように、早期の発見と対応がとても大切です。
まずは、自分のリスクに気づくことから始めましょう。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

もっともあてはまるところに○をつけてください。

1	財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことが ありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの もの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、 すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは 一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って 一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、 電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算→合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。一人で抱え込まずに、近くの医療機関や相談窓口にご相談してみましょう。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当 『認知症の人にやさしいまち 東京を目指して 知って安心認知症』



自分で守る、皆で守る、健康防災

—防災は日頃の備えと健康から—

【監修】町田修一 順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

【協力】福島県いわき市

【作成】一般社団法人 生涯健康社会推進機構

【発行】ファンメディケーション株式会社

防災サポートプログラム
公式ホームページはこちら→

防災健康サポーター

