

避難生活の身体活動タイムライン

避難生活での二次的な健康被害を防ぐために、身体活動の実施例をまとめています。全ての項目を毎日実施する必要はありません。一つずつ、あるいは組み合わせながら少しずつ生活に取り入れていきましょう。また、体調・体力に合わせ回数や時間を調整しましょう。

避難所生活 体・気持ちの状態

少しずつ
始めたい
動くことが億劫



POINT

日常生活動作から

初期 (発災～1週間程度)

水分補給から

- ☑座位時間を少なく
- ☑こまめな水分補給
- ☑人に会ったら会話する
- ☑1日1回ストレッチ

中期 (2週間～4週間程度)

会話やストレッチを

- ☑1時間以上同じ姿勢（座る・横になる）をとらないように
- ☑家族や友達とラジオ体操やストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
（セット間休息は特になし）
- ☑ウォーキング

後期 (1ヶ月以降)

動けることから

- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
プッシュアップ・ヒップリフト
（セット間休息1分）
- ☑ウォーキング

支えがあれば
動ける



POINT

下半身の機能維持

できることから

- ☑2時間以上同じ姿勢（座る・横になる）をとらないように
- ☑こまめな水分補給
- ☑人に会ったら会話する

ストレッチから

- ☑1時間以上同じ姿勢（座る・横になる）をとらないように
- ☑足首回し、ストレッチ、ラジオ体操
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
（セット間休息は特になし）
- ☑ウォーキング

動けることから

- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
プッシュアップ・ヒップリフト
（セット間休息1分）
- ☑ウォーキング

ゆっくり
自力で動ける



POINT

機能低下を防ぐ

動けることから

- ☑できるだけ自分で配給を取りに
- ☑1時間置きに立って動く
その場足踏み10回、背伸び
- ☑こまめな水分補給
- ☑2回以上はトイレに行く

こまめに動く

- ☑1時間経ったら、避難所巡回
- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
（セット間休息2分）
- ☑ウォーキング10分

普段と同じように

- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
プッシュアップ・ヒップリフト
（セット間休息1分）
- ☑ウォーキング10分×2回

しっかり
動きたい
自力で動ける



POINT

体力の維持

こまめに動く

- ☑座位時間を少なく
- ☑こまめな水分補給
- ☑人に会ったら会話する
- ☑ウォーキング10分

普段と同じように

- ☑立って身体を動かす
- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
（セット間休息1分）
- ☑ウォーキング10分×2回

増やしてみる

- ☑ラジオ体操、ストレッチ
- ☑筋トレ：10回×2セット/1種目
↳スクワット・腹筋
プッシュアップ・ヒップリフト
（セット間休息30秒）
- ☑ウォーキング10分×2回