当協会は保健・医療・福祉の発展に寄与し「元気で住みやすい熊本県」になるよう努力します

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.152
2026 OCTOBER



特集

生活不活発病

～「動かない」が健康を奪う～

「生活不活発病」について、
理学療法士の視点でお伝えします。

KPTA



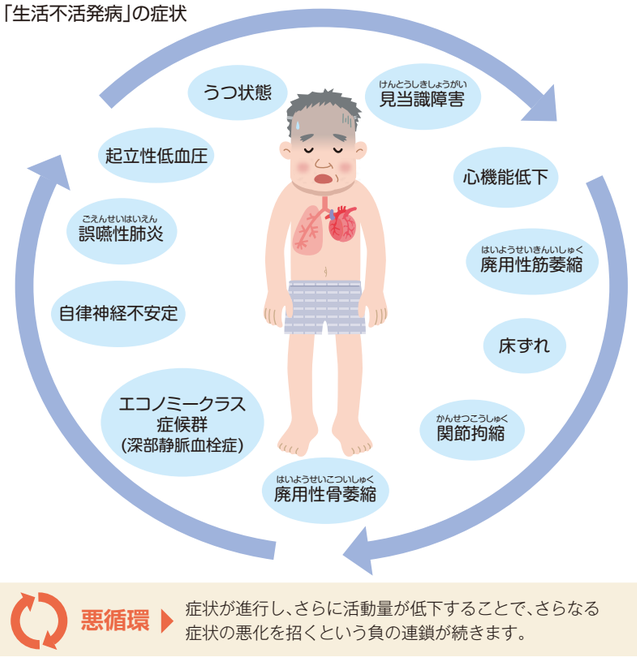
特集 生活不活発病
～「動かない」が健康を奪う～

近年、地震や水害などの自然災害が増加しており、普段とは異なる環境での生活を余儀なくされることがあります。環境の変化は「動かない」を招き、生活不活発病を引き起こしやすくなります。今回は、今からでもできる生活不活発病を予防する方法を私たち理学療法士が紹介します。

生活不活発病とは？

生活不活発病（同義：廃用症候群）とは、さまざまな要因により「動かない・動けない」状態が続くことによって、全身のさまざまな機能が低下することを指します。心身機能の低下はさらなる「動かない・動けない」を招き、悪循環を引き起こす恐れがあります（図を参照）。

【図】「生活不活発病」の症状



悪循環 ▶ 症状が進行し、さらに活動量が低下することで、さらなる症状の悪化を招くという負の連鎖が続きます。

深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）や誤嚥性肺炎は生命に関わる疾患ですので早期の予防が必要になります。

※深部静脈血栓症…長時間動かないことで脚の血流が滞り、静脈に血の塊（血栓）ができる病気です。飛行機内での長時間同一姿勢で起こる事から「エコノミークラス症候群」とも呼ばれます。

生活不活発病 チェックリスト

災害前と現在の状態を比べてみましょう。
※１つでも変化がある場合は早期に対応が必要な可能性があります。

1 屋外を歩くこと
- □ 遠くへも1人で歩いていた
- □ 近くなら1人で歩いていた
- □ 誰かと一緒なら歩いていた
- □ ほとんど外は歩いていなかった
- □ 外は歩けなかった

2 自宅内を歩くこと
- □ 何もつかまらずに歩いていた
- □ 壁や家具を伝わって歩いていた
- □ 誰かと一緒なら歩いていた
- □ 這うなどして動いていた
- □ 自力では動き回れなかった

3 身の回りの行為［入浴、洗面、トイレ、食事など］
- □ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- □ 自宅内では不自由はなかった
- □ 不自由があるがなんとかしていた
- □ 時々人の手を借りていた
- □ ほとんど助けてもらっていた

4 車いすの使用
- □ 使用していなかった
- □ 時々使用していた
- □ いつも使用していた

5 外出の回数
- □ ほぼ毎日
- □ 週3回以上
- □ 週1回以上
- □ 月1回以上
- □ ほとんど外出していなかった

6 日中の運動量
- □ 外でもよく動いていた
- □ 家の中ではよく動いていた
- □ 座っていることが多かった
- □ 時々横になっていた
- □ ほとんど横になっていた

生活不活発病の予防

運動や日常生活の工夫

いきなり激しい運動を始める必要はありません。散歩や買い物、掃除や料理など、普段の生活の中にも身体を動かす機会はたくさんあります。

これまで行ってきた活動を継続することも大切です。自分が楽しめる活動を通じて、無理なく身体を動かすことを意識しましょう。



人とのつながりを大切に

家族や友人との会話、地域のサロンやボランティア活動など、人とのつながりは、身体だけでなく心の健康にとても大切です。

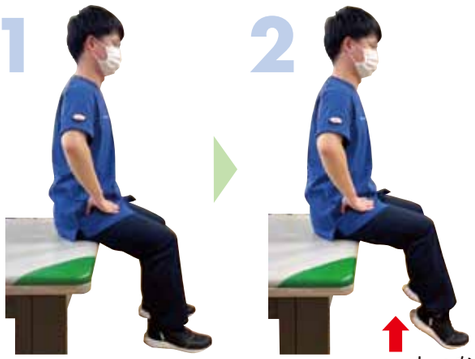
趣味活動や旅行などは外出するきっかけにもなるため、結果的に活動量のアップにも繋がります。

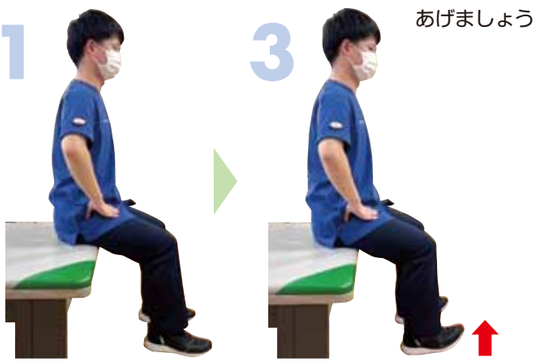


生活不活発病の予防運動

足首の運動

ふくらはぎを動かして血流を改善しましょう



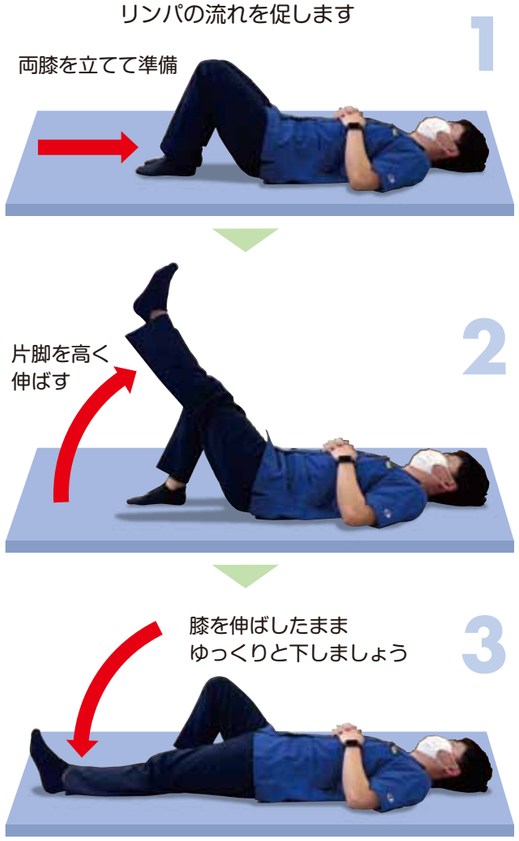


運動のポイント

踵とつま先を交互に動かし足首周りの筋肉を刺激します。

膝と股関節の運動

ふくらはぎの次は股関節を動かしてリンパの流れを促します



体調管理のポイント

★**食事をしっかりとる**
主食、主菜、副菜を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。

★**十分な睡眠をとる**
疲れを感じたときは無理をせず、十分に身体を休めましょう。
特に季節の変わり目は、熱中症や低体温症にも注意して過ごしましょう。



理学療法体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を掲載しています。

80代 男性（熊本市北区在住）

数年前、自宅階段を上がっている際に意識がなくなり転落し、救急搬送されました。痛みをこらえながらの診察では担当医から「よく生きていましたね」と言われました。そこから数日は痛みが強すぎてあまり覚えていません。

3カ月の入院生活・リハビリを経て自宅退院をすることができました。そして現在は通所リハビリに週3回通っています。

今となっては入院生活から退院後の生活が繋がっていることが段々分かってきました。今まではぼんやり外から見ていただけの理学療法士の仕事だが、私たちの回復を手助けしてくれる欠かせない仕事なのだと認識を新たにしました。



⬇ 当協会ホームページもご覧ください！ ⬇



https://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会　検索

ケータイからも
アクセスできます!

この地震によりお亡くなりになられた方々に
心よりお悔やみを申し上げますとともに、
被災された皆さま、ならびに関係者の皆さまに
心よりお見舞いを申し上げます。

編／集／後／記

今回は「生活不活発病」について特集しました。震災後は環境の変化により、筋力や体力の低下だけでなく、様々な心身の不調が生じると言われています。

災害を乗り越え繋いだ命を守るためにも、自分自身の身体を大切にすることが重要です。まずは「今できること」から少しずつ取り組んで頂けると幸いです。

［編集者］
水前寺とうや病院：小嶌　愛香
水前寺とうや病院：北　俊輔
熊本機能病院：久保　大輔
介護老人保健施設 清雅苑：三尾　和弘

〈シンボルマークコンセプト〉
テーマは『共創』です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。
赤：火の国
青：水の都
緑：阿蘇・天草

公益社団法人 熊本県理学療法士協会
TEL/FAX 096-389-6463
〒862-0942 熊本県熊本市東区江津２丁目26-5 熊本県理学療法士協会 事務局
E-mail：kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

公式LINEはじめました！➡
お得な情報をお届けします。友だち登録はコチラから