

◆◆◆  
日本介護支援専門員協会より「災害の対応について」  
第7報  
◆◆◆

◆当協会では「介護支援専門員ボランティア」「義援金」を募集しています

□介護支援専門員ボランティアについて

[http://www.jcma.or.jp/public/enquete/post\\_680.html](http://www.jcma.or.jp/public/enquete/post_680.html)

□義援金について

[http://www.jcma.or.jp/news/association/post\\_677.html](http://www.jcma.or.jp/news/association/post_677.html)

-----  
□当協会ホームページのトップページ右上のバナーに、「熊本県熊本地方を震源とする地震および災害支援に関する情報」をまとめています。厚生労働省から発出されている各種連絡、協会から配信しているお知らせ等、随時更新しています。

□平成28年熊本地震の発生に伴う社会福祉施設等に対する介護職員等の派遣依頼について（老健局各室課→各都道府県介護保険担当主管部（局）老健局振興課 → 当協会宛て事務連絡）

<http://www.jcma.or.jp/images/160422kaigosityokuinhaken.pdf>

-----  
◆生活機能低下を防ごう！ みんなで「生活不活発病」の予防を！◆

□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。

□予防のポイント

- ・ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- ・ 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。  
（遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も）
- ・ 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
- ・ 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
- ・ 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。  
（疲れ易い時は、少しずつ回数多く。病気の際は、どの程度動いてよいか相談を。）