

## ① 食事・栄養管理

災害直後は食事を十分に摂ることができません。安定して供給され始めると、炭水化物の多い高カロリー食が多くなりがちで、健康状態を保つためには普段よりも食事・栄養管理が重要になります。

### ● 不安定な食事に合わせたインスリン量を打ちましょう ……

「食べる量が一定でない」「いつ食べられるかわからない」などの期間は、低血糖を防ぐ意味でも、食べた量に見合ったインスリン量を打つ、という対応が必要でしょう。その後、規則正しい食事ができるようになったら、日常の打ち方に戻すようにします。

### ● 時間をかけよく噛んで食べましょう ……

食事量が十分でない期間は、最大限に満腹感を得られるよう、時間をかけてよく噛みながら食べましょう。また、時間をかけることは急激な血糖の上昇を抑えることにもつながります。



### ● 炭水化物はゆっくり時間をかけて食べましょう ……

避難時の食事は、おにぎりやパンなど、炭水化物を多く含む食品が多くなりがちです。このような食品は血糖を急激に上げる恐れがありますので、タンパク質の多いもの（卵、肉、乳製品等）や野菜類があれば、まずそれらを先にゆっくり噛んで食べ、炭水化物を後にする様に心掛けましょう。また、カップ麺の残り汁の飲み干しは塩分の摂りすぎを招きやすいので、くれぐれもご注意ください。



おにぎり



パン



カップ麺

## ② 運動/ストレス管理

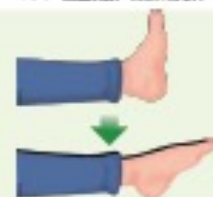
### 運動

エコノミックフーズ症候群の防止のため、1日に2～3回行いましょう。

出典：国立健康・栄養研究所HPより一部引用

#### ① 足首の曲げ伸ばし

つま先を手前に向けたり、倒したりをゆっくり左右5回ずつくり返す。



#### ② 膝の抱え込み

膝を両手で抱え込み、太ももの前面を胸に近づけるように膝を引く。1回10秒ほどで左右3回ずつ。



#### ③ 全身を伸ばす

背伸びをするように5秒間手足を大きく伸ばし、脱力。3回くり返す。



腰痛・肩こりの改善には、以下のようなストレッチが効果的です。

出典：(注)日本理学療法学会HPより一部引用

#### ① 腰痛改善「おへそのぞき腹筋」8～10回程度くりかえしましょう

仰向けに寝て、頭の後ろで手を組み、膝を軽く立てる（両膝は開かない）。お腹の上に空の紙コップなど倒れやすいものを置く。



お腹の上に置いたものが倒れないように注意しながら、おへそをのぞき込むように頭を少し上げ、3秒止めてからおろす。



# 災害時の食事療法

- 食糧不足時には、その時に食べられるものを食べる。
- 食事の供給が十分量になると、周囲に気兼ねして残さず食べるのではなく、必要な量だけを食べる。
- 災害時に供給される食品は、糖質の多い物に偏り、蛋白質や野菜を食べる機会が得られにくい。
- 食品のカロリー表示に注意し、できるだけ日常生活での摂取量に近づけるよう心がける。
- 麺類の汁は飲み干さないように。
- 野菜や蛋白質を先に食べて、炭水化物はなるべくあとに食べるように心がける。

# 災害時の運動療法

- 多くの被災地は、運動ができる環境にない。
- 避難所生活では、他人の目が気になり、運動できない。あるいは、精神的に落ち込み、外出したくないといった理由で、運動不足になりがちである。
- 深部静脈血栓症 (DVT) 予防のため、足の屈伸やストレッチのような運動が励行される。



# 避難所でできる運動と期待できる効果

	DVT 対策	廃用症候 群対策	ストレス ケア	高血糖 対策	肉体疲労 対策
爪先または踵の上げ下げ	○	△			△
ふくらはぎのマッサージ	○	△	△		△
下肢の レジスタンストレーニング	○	○	△	△	
腹式呼吸			○		
全身のストレッチング	○	△	○	△	○
歩数増加	○	○	△	○	
その場足踏み	○	○	△	△	△
ラジオ体操	○	○	△	○	△

○：効果あり、△：多少効果あり