

健康でいきいきとした生活を 続けるために！！



■私たちの生活は様々な生活行為の連続です

私たちの生活は、身の周りのことから家事や仕事など、様々な生活行為（作業）の連続で成り立っています。

また、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、その人にとっての“生活行為”を毎日続けることで、満足感や充実感を
得て生活をしています。

このため、病気や障害があってもこの大切な生活行為をできる
限り続けていく事が重要です。



■高齢になると

個人差がありますが、年齢とともに視力や聴力などの感覚器、骨、関節の状態など、いろいろな身体の機能が少しずつ低下してきます。特に、筋肉量は30才代から徐々に減っていき、70才代では20才代の4割程度まで減少するといわれています。この加齢による筋肉量の減少は、重力に逆らって働く背筋などの筋肉が衰えやすいことが知られており、活動量の低下の原因となっています。

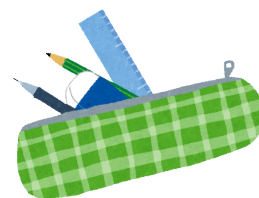
厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、65才以上の身体活動（生活活動＋運動）の基準が示され、歩行又はそれと同等以上の身体活動を毎日40分行うことが望ましいとされています。

つまり、特別な運動でなくても買い物や散歩、洗濯、子どもと遊ぶなどの日常的な身体活動を続けることで、健康づくりに効果があることが分かっています。

健康づくりは、日常的な身体活動を毎日行い、さらに自分の生活に合ったウォーキングや簡単な体操など、ちょっとした運動を取り入れることで、生活の中で習慣的に体力が落ちないように取り組むことが大切です。

■自身の生活行為をよく知ろう

それでは、裏面にある「生活行為確認表」をチェックして、ご自分の生活行為について確認してみましょう。



■生活行為を工夫しよう！！

日々の生活の中で行い難い行為や困りごとを感じることはありませんか？
また、「年だから仕方ない」とあきらめていることはありませんか？

生活上のしづらさや困りごとは、少し視点を変えて考えてみると、いろいろな工夫で解決できることがあります。

例えば、洗濯物を干すのに不自由を感じている場合を考えると、肩があがらない、腰が曲がっていて上手に洗濯物を干せないなど、いくつかの原因があります。

その原因に対して、「動作方法」や「作業環境」、「道具の使用」を工夫することで、課題を解決できることが少なからずあります。

生活行為がこれからも続けられるよう、自分にあった工夫・方法について考えてみましょう。

〔洗濯物を干すのに不自由を感じている場合〕

肩があがらない、腰が曲がっている場合も、①動作、②環境、③道具を工夫することで洗濯を続けることができます。

干し方の工夫



椅子に座ったまま洗濯物を干すことで、立っている時間を減らし、負担を軽減できる。

干す高さの工夫



低い物干しを使うことで、椅子に座って安全に干すことができる。

道具の工夫



台の上に洗濯カゴを置いて作業することで、かがむ必要がなく楽に行えて腰痛予防になる。

■工夫例のご紹介

〔工夫例その１〕



五十肩により背中に手が届かなくなり、自分で湿布が貼れなくなって困っている方が、フライ返しの面の部分に面ファスナー（オスの方）を貼って、自分で湿布が貼れるように工夫しました。

「工夫例その2」



高齢により玄関を出入りする際の靴の着脱が危なくなっている方に対して、座って靴の着脱ができるように工夫しています。

着脱時に足が汚れないように人工芝を敷いたことで、本人の動作の習慣化につながっています。

■「日常生活で役立つ工夫集」を活用しよう！！

生活行為確認表の２０項目に合わせて、それぞれ工夫できることをまとめた「日常生活で役立つ工夫集」を作成しました。家族や友人、知り合いの方などと一緒に取り組んでみましょう。

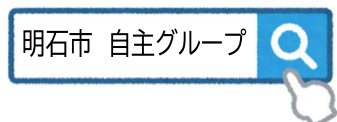
明石市のホームページに工夫集（PDF）のダウンロード先をお知らせしています。

＜明石市のホームページ先＞

ホーム>健康・福祉>地域福祉>介護予防について（一般介護予防事業）

<検索バーから>

「明石市 自主グループ」と検索すると便利ですよ。



QRコード”



■作業療法士（OT）は生活の自立を支援する専門職

作業療法士は、その人らしくいきいきとした生活が実現できるよう、「機能訓練」をはじめ、更衣や入浴、掃除、買い物などの「生活行為の支援」、福祉用具の利用や住環境の調整などの「生活環境支援」を専門技術として提供しています。生活行為の工夫についても、作業療法士の専門とする技術の一つです。

気になることがあれば、身近な作業療法士に相談しましょう。

生活行為確認表

■ご自身の生活行為について、あてはまるものに○をつけてください。

不自由がある場合は「はい」に、感じない場合は「いいえ」に、その行為をしていない場合は「していない」を選択します。

1	床から立ち上がるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
2	立った状態で、床からペンを拾うのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
3	階段の昇降に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
4	掃除（掃除機がけ）に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
5	重い荷物を運ぶのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
6	洋服のボタンを留めるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
7	足の爪を切るのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
8	料理をつくるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
9	ペットボトルの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
10	ジャムなどの広口びんの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
11	電話や会話の聞き取りに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
12	バスを乗り降りするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
13	新聞や回覧板を読むのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
14	自動車やバイクの運転に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
15	整理整頓をするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
16	草むしり（草引き）をするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
17	下着の脱着に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
18	入浴で体や頭を洗うのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
19	箸の操作に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
20	洗濯物を干すのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない

【問い合わせ先】

明石市福祉局高齢者総合支援室 高年福祉係

TEL：078-918-5288（直通） FAX：078-918-5106

※本リーフレットは、（一社）日本作業療法士協会及び（一社）兵庫県作業療法士協会の協力を得て作成しています。