

～ “年中” “熱中” 健康生活 ～

「作業」は人を「元気」にする

介護予防推進リハビリテーション指導者総合育成事業
制作:新潟県リハビリテーション専門職協議会 監修:(公社)新潟県作業療法士会

作業とは…

生きるために、生活するために、考え、動き、交流する
すべての営みを指します。

例えば… 朝起きて、歯を磨き顔を洗う
着替えて、朝食を食べ、会社に行ったり、家事をしたり、
畑に行ったり、友人とお茶飲みをしたり、買い物に出掛けたり、
夜布団に入って寝るまでの 私達の生活すべての行為を意味します。

家の外に出たくなくなると、着替えが面倒になります。
人と会わないと、歯を磨いたり、お風呂に入る必要性も減ってきます。
そうすると動く機会が減り、自分の体と頭を動かす機会がどんどん減り、
廃用性(フレイル)が進行してしまいます。

つまり… 趣味や外仕事、人との交流が充実していると、
家の中での家事や生活動作が安定するということです。

その「**当たり前の生活行為**」が「**健康になる秘訣**」なのです。



社会交流・運動



お話し・
起きて
過ごす



ゆっくり
歩行



普通
歩行



階段を
昇る



自転車
をこぐ



少し
早歩き



早歩き

1～2メッツ

2～3メッツ

3～4メッツ

4～5メッツ

5～6メッツ

生活行為



裁縫をする
食事



料理をする



掃除機を
かける
洗濯干し



草むしり
床拭き
入浴



布団を
干す



メッツ (METs) とは…

メッツとは、**運動や身体活動の強度を表す「単位」**です。
安静時の状態を1メッツとして、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。
65歳以上の方々の身体活動の目安は、毎日40分以上の活動を行うことがのぞましいと言われています。

春夏秋冬、季節ごとに特に 取り組むべき**せいかつ**を紹介

夢中になれることを**応援**

春

外出と外仕事

早歩き 30 分以上に相当



畑作業(園芸)と草むしり



膝にはサポーター着用が痛み予防になります
草むしりはお尻をついて行くと楽です
日光浴は骨作りに効果的です



家事活動

散歩 30 分に相当



洗濯干しと料理と掃除



洗濯は朝が良い・目の高さに干すのが肩の負担が少ないです
料理は作ったことのない品に挑戦が頭の体操になります
掃除は掃除機よりはき掃除、拭き掃除の順に負荷が高いです



秋

社会交流と買い物

脳活性が上がる



近所へのお茶飲みと買い物



話す・笑うは脳の活性が上がり、認知力低下予防になります
買い物は運動量確保と選ぶという前頭葉の賦活になります
お金の計算は左脳のトレーニングになります



部屋と体の整理

転倒予防と痛み予防



部屋の整理と体のストレッチ

こたつや座布団でつまづきやすくなるので、
整理が転倒予防になります
体が縮こまり、硬くなりやすいので入浴で温まり、
ストレッチが関節・筋肉の「ほぐし」となります



冬

