

# 生きる・活きる 介護予防

活動から参加へ



自信につながり、地域への  
「社会参加」につながる  
気持ちをもてた。



友人と今まで行ったことがない  
所まで旅行に行く計画を立て、  
旅行を楽しむことができた。



交流が再開した友人と、バスに  
乗って外出したり、活動範囲が  
広がった。

**ひとつの活動(趣味)が  
自分を元気にし、  
周りを元気にする  
生きる元気が生まれる**



「ひとつの活動」をきっかけに、  
野菜の水やりが日課となり、毎日  
畑まで歩くようになった。



収穫できた野菜を料理してみたところ  
家族がとても喜んでくれ、夕飯の  
おかず作りが「役割」となった。



とれた野菜を近所の友人に配るため、  
長い距離を歩けるようにもなり、  
友人との「交流」も再開した。

声の掛け合い・気に掛け合い・集いやサークル  
畑での会話・・・地域で支える暮らし(土台)

何かをはじめめる勇気、こつこつ続ける楽しみ

「趣味」「日課」「余暇」から 「社会」へ 「役割」へ  
つながり・・・ 広がっていく・・・



# 暮らしの中で介護予防・自立支援・地域作り

## 事例集

### 80歳代女性

規則正しい生活習慣で散歩、料理の継続、小銭で買い物、ひ孫の毛糸の帽子編み  
⇒脳の活性化！認知症予防！



### 90歳代女性

入れ歯を調整し肉も魚も食べられるように！⇒タンパク質で体づくり  
梅酒作りとシソジュース作りが楽しみ。  
水筒を持って一日の水分摂取の目安に！⇒脱水予防



認知症  
予防

栄養  
水分

### 70歳代女性

地域の小学生登校ボランティア、作った料理を近所におすそ分け。  
⇒人との関わりでこころ元気！



こころ  
強化

筋力  
体力

### 70歳代男性

畑仕事や、草取りで、体を動かす。  
⇒筋力向上の秘訣！



### 60歳代男性

退職後、友人と山登りや送迎・ゴミ捨てボランティアをはじめた。⇒人に感謝されることが張り合いになり、過疎地域の手助けをがんばっている。



## 生活の中でできる痛み予防 ～ひと工夫～ 「五十肩」の痛み軽減運動

ちゃぶ台やテーブルを乾いたフキンで拭く運動が効果的です。小さく円を描くように、徐々に大きく動かしましょう！肩・胸の高さより低い位置で動かすことが大切です！

例) 洗濯物を干す際は、物干しの位置を下げ、目の高さで干すのが良いです。

スコップで投げる・肥料を撒く・重い買い物袋を持つなどは危険！！

腕を外方向に投げ出す運動は、肩の痛みが悪化する可能性があります。気をつけましょう。



## 【表面】

# 生きる・活きる・介護予防について

## 表面のチラシの意図と活用方法

### 【チラシの意図】

地域で暮らす方々にとって興味を持って行っている趣味や、役割として行っている「活動」が必ずあります。それは、日記や手工芸、畑作業や草むしり、友人とのお話、漬物作りから夕飯作り、町内活動など多種多様です。

それらのことが、何かが原因でできなくなり、生活が不活発になると、心身が虚弱になる状態（フレイル）になり、手助け（介護）が必要となり、周囲とのかかわりも希薄になります。介護予防は、この状態になることを予防することが目的です。

そのため、それらを「続けること」は心身の虚弱を予防することにつながります。そして「人との関わり」を継続したり、あらたに生みだしたり、一度失われていった「役割の再獲得」に繋がることとなります。そして「人との繋がり」が社会参加になり、「うつ予防」や「認知症予防」に繋がります。

このチラシは、皆さんが続けている活動（日常生活や、趣味、仕事など）がとても大事で、その活動自体が心身の廃用予防となり「フレイル予防」となることを説明しやすい様になっています。

### 【チラシの活用方法】

大切なことは、普段の活動を続けること、失わないことです。このチラシを活用し、上で説明したような、これらの「仕組み」をしっかりと念頭に置き、対象者の方へ説明してください。また、「その人の生活」を実際に見て、お話を聞いて、アセスメント（評価）し、アドバイスすることが慣用です。そのお話のきっかけづくりに活用してください。

まずは、聞いてみましょう！

その方の「大切にしている活動」ってなんですか？…

ひとつの活動(趣味)が

自分を元気にし

周りを元気にする

生きる元気が生まれることにつながっていきます。

※チラシ活用対象者（ケアマネ・事業所担当者）

これらの、アセスメントやアドバイスで困ることがあれば、お近くの作業療法士に連絡してみてください。近くにいないときは、新潟県作業療法士会までご連絡ください。

(公社)新潟県作業療法士会 事務局 TEL: 025-279-2083

【裏面】

## 暮らしの中で介護予防・自立支援・地域作りについて

裏面では、表面での心身の回復、人との交流、活動性の拡大、役割の再獲得を事例で表しています。人が元気になる要素を「栄養・水分」「筋力・体力」「こころ強化」「認知症予防」の4分割し、それに沿う事例でイメージしやすくしています。

生活の中で「やりたいこと」「やらなければいけないこと」「やることを周囲に期待されていること」を行うことで、心身が元気になるだけではなく、周囲の困っている人をカバーし合う「共助」「互助」に、そして「地域作り」に繋がっていくことを期待しています。

### 【生活の中でできる痛み予防～工夫～「五十肩」の痛み軽減運動について】

肩の内部の炎症で起る肩関節周囲炎は、安静にしてばかりいても「拘縮」を起こします。それを防止するため、安全に注意し運動が必要です。

運動方法はテーブル上に肘から先の前腕を乗せ、「滑りやすいタオル等」で、はじめは小さい円を描き、徐々に大きな円を描くように運動します。

※痛みが起らない範囲での運動が理想です。

※生活の中で、肩や手首、膝や腰の痛みを予防することは、好きなことを続けるうえでとても重要です。その例を最終項に挙げています。