

活動量UPで元気なこころと身体をつくろう！

ある日相談に来た

Aさん

75歳ひとり暮らし
最近外でつまづく
ことが増えた



最近 体力が落ちてきて
買い物がしんどくなってきたんです

なのでヘルパーさんに
来てもらえないかしら…

地域包括支援センター

職員



わかりました でも
できなくなったことも
できるように日常の活動量を
意識してみませんか？

1

できることもやらずにいた場合

サービス利用開始当初

買い物に
行ってきました！
ごはん作って
置いときますね！

ヘルパー



助かるわあ…
楽チン楽チン

2

6か月後

まかせてばかりで
最近は洗濯もつらく
なってきたわ…



洗濯も
ヘルパーさんに
お願いしないと…

3

活動量が減る ↓ できることも減る ↓

1年後

できることが
減ってしまった

Aさん



ますます体力がなくなって
買い物どころか洗濯も
できなくなっちゃったわ…

う〜ん

今の状態では
お好きだった旅行に行くのは
難しいかもしれませんね

4

人に頼ってばかりいると
今できていることも
できなくなってしまうのね

そうなんです できることも
人にまかせて 活動量が減ると
自分らしい暮らしからどんどん
遠ざかってしまうんです

できることを増やそうとした場合

もう一度自分の足で
買い物に行けるよう
になりたい！



5

継続的に運動して
スーパーまで歩ける
ようになりましょう



リハビリの専門職

家事ができる
ようになるまで
サポートします



ヘルパー

サービス利用開始当初

買い物に行っ
てきましたよ！



6

調理はできるから
固い野菜の下ごしらえ
だけ お願いできる？

3か月後



10時！
運動する
時間ね



7

6か月後

体力もついてきたし
今日はあの公園まで
歩くわよ！



8

活動量が増える ↑ できることも増える ↑

1年後

元気になった
Aさん



9

最近は また歩いて買い物に
行けるようになったの！来週には
友達と旅行にも行くのよ！

Aさんが諦めずに
頑張ったからですよ！
日々の活動量を意識しながら
運動や家事を続けてきた成果ですね！



今 始められることから
取り組んでみましょう
また 何かあったら
相談してくださいね