

# 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