

ある日 相談に来た

Aさん

75歳ひとり暮らし
最近 外でつまずく
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…今の状態では
お好きだった旅行に行くのは
難しいかもしれないですね

う〜ん

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

な ころと身体をつくろう！

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



最近ほ 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！



できることは自分でやって
積極的に活動量を増やして
いくことが大切なのね！



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



「外出」で活動量UP

高齢期の閉じこもりはフレイルの状態を進めてしまいます。外出が減ると心身機能が低下し、認知症の発症リスクを高めるという研究結果も出ています。友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出することを意識しましょう。

「外出」で身体活動と認知活動が増えます

身体活動
(アクティビティ)



認知活動
(コミュニケーション)

外出することで誰かと話したり、風景を見て季節を感じるなど、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の機会を増やしていくことが大切です。

体操や趣味の活動などができる場所を知りたい

いばらきほっとナビ ご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

<https://carepro-navi.jp/ibarak>

いばらきほっとナビ

で検索、またはコチラ



生活支援コーディネーターをご活用ください

「こんな活動に参加したい」「こんな活動を始めてみたい」と思われたときに、情報提供や、場と一緒に探す・作るなどのお手伝いをします。

詳しくは、各保健福祉センターの生活支援コーディネーターにお尋ねください。

お話を聞かせて
ください



名 称	所 在 地	電話番号
東保健福祉センター	西河原二丁目17-4	072-621-3371
西保健福祉センター	南春日丘五丁目1-8	072-645-5011
中央保健福祉センター	片桐町4-26	072-620-0081
南保健福祉センター	新和町21-27	072-630-2550

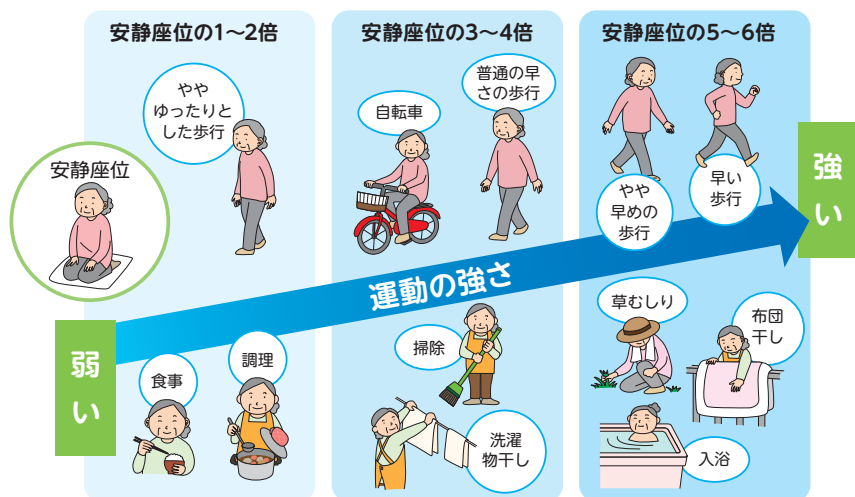
「家事動作」で活動量UP

家事動作は大切な「運動」になります

掃除、洗濯、調理、買物、ゴミ出しなどの家事動作は、フレイルを予防し、活動的な暮らしを続けるための大切な運動になります。

特別な運動をしなくても、日常生活で家事動作を行えば、運動していることと同じです。

たとえば、掃除や洗濯物干しは、普通の早さの歩行と同じくらいの身体活動量があります。



規則的な生活をしましょう

規則的な生活は、身体のリズムを整え、良質な睡眠にもつながります。



朝起きたらできるだけ朝日を浴びましょう



日中は、できる範囲で身体を動かしましょう



入浴は寝る1~2時間前にぬるめのお湯でゆっくり入りましょう



早めに就寝しましょう

家事を続けるためのひと工夫

いつまでもご自身の力で家事を続けることは理想的ですが、体の痛みや息切れ、疲れやすいなど、したくてもできなくなってくることもあります。そのときは無理をせず、体に負担をかけない方法に変えてみましょう。

■ トイレ掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、トイレの隅まで、かがまずに掃除をすることができます。



床に座って片膝をつく、楽に掃除することができます。

■ お風呂掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、浴槽の底も安全に掃除することができます。



浴槽グリップを使うと、またぎやすくなり、また、浴槽内に椅子を置くと浴槽洗いも楽にできます。

■ 洗濯物干し



洗濯物を干す準備を座って行くと楽になります。



屋外干しを屋内干しに変え、胸の高さで楽に干すことができます。



S字フックを使って高さを下げることができます（強風時は注意しましょう）。

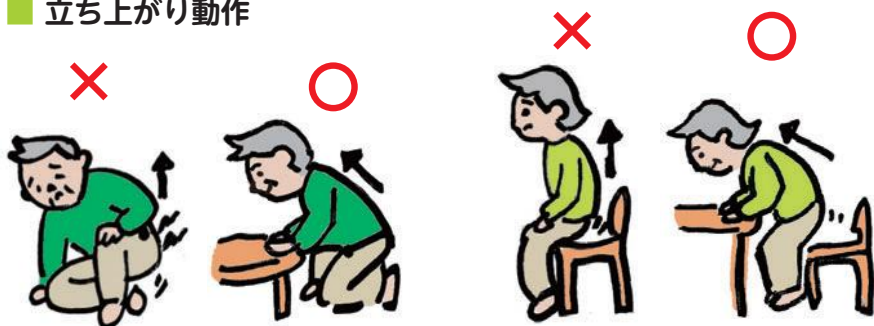
暮らしをやすくするためのひと工夫

洗面動作



腰痛があるときは、椅子に座ったり片足を台に乗せることで、腰への負担を減らすことができます。

立ち上がり動作



ちゃぶ台など安定したものに手をつくことで楽に立つことができます。

椅子から立つときはしっかり前におじぎすると楽にできます。

調理



片手で鍋を持つことが難しい場合は、両手鍋を使うと楽になります。



包丁が使いにくい場合は、キッチンばさみや皮むき器、フードカッターを利用すると安全です。