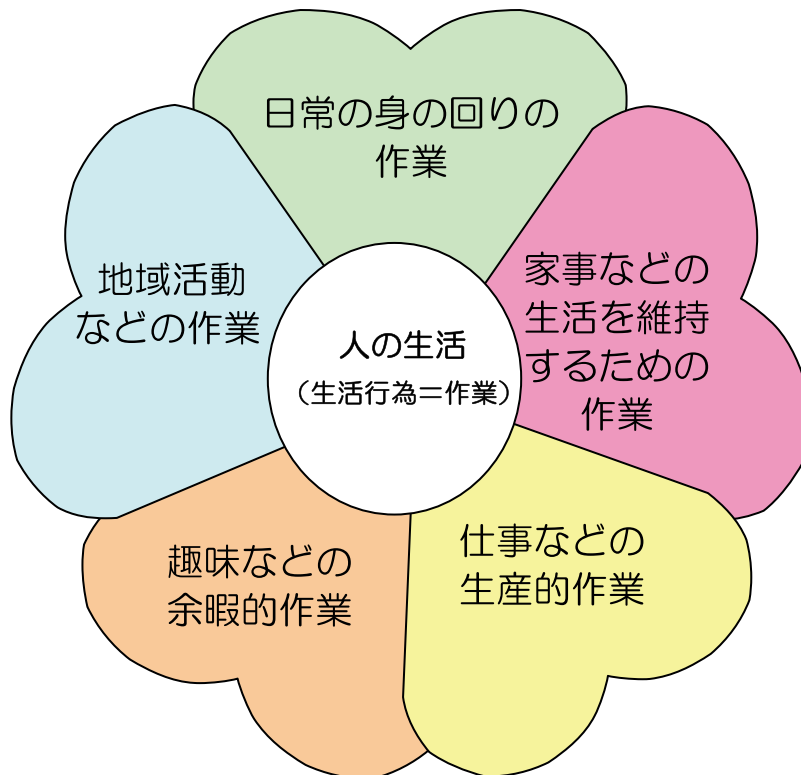


平成 23 年度老人保健健康増進等事業  
生活行為向上マネジメントの普及啓発と成果測定研究事業

# 人は作業をすることで元気になれる



平成 24 年 3 月

社団法人 日本作業療法士協会

～生活行為を続けることで、いつまでも  
元気でいるために、知って得する5つのポイント～

はじめに

私たちは、身のまわりのことを自分自身で行うだけでなく、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、その人にとって「大切にしている生活や活動（生活行為）」を毎日続け、満足感や充実感を得ています。

病気の早期発見、早期治療のために健診や体力測定があるのと同じように、生活行為の確認やチェックをして、健康づくりに役立てましょう。

ポイント1

いろいろな生活行為を知ろう！

私たちの生活は、その人にとって「大切にしている生活行為」の連続から成り立っています。自分にとって大切な生活や必要な生活を見つけてみましょう。

<生活行為の種類（例）>

身のまわりの動作	家事など	趣味活動	社会参加
食事	料理	庭の手入れ（園芸）	冠婚葬祭
整容	洗濯	家庭菜園や畑仕事	ボランティア
更衣	掃除	山登り・温泉に行く・旅行	地域の行事や催し
排泄	ミシンを使う	詩吟を詠む・詩を作る・書道	老人会
入浴	アイロンを使う	音楽鑑賞・楽器演奏・踊り	文通やメール交換
立ちしゃがみ動作	電話を使う	カラオケ・民謡を歌う	お茶会・食事会・外食
安定した歩行	買い物	読書	友人や知人との交流
階段昇降	ペットの世話	塗り絵や絵画	友人宅訪問
屋外歩行	自転車に乗る	映画鑑賞	講演会
坂道歩行	車の運転	編み物や裁縫	博物館や展覧会に行く
	バスや電車の利用	手工芸や木工	理容室や美容室に行く
		ゲームやパズル	病院受診
		写真撮影	墓参り
		パソコン操作	復職
		茶道・生け花・盆栽	
		野球・水泳・卓球・ゴルフ	
		グランドゴルフ	
		ゲートボール	
		釣り	

## ポイント2

### 大切な生活行為をよく知ろう！

今できている生活行為がいつまでも、たとえ認知症、がん、脳卒中になっても、続けられることがとても大切です。

生活行為を続けるためには、3つの力「段取りと準備の力」、「実施する力」、「うまくできたか確認し、次の生活行為につなげる力」を知ることが重要です。

自分自身の大切な生活行為を「生活行為の種類表」や「生活行為自己確認シート」で再確認してみましょう。

## ポイント3

### 大切な生活行為をいつまでも 続けるためには？

たとえば、「料理」が大切な生活行為という人なら、食生活としてのふだんの料理に加え、仲間が集まって料理を楽しんだり、誰かのために料理をふるまう等、他者との交流や地域での役割を上手に組み合わせることが、大切な生活行為をいつまでも続けるコツになります。

## ポイント4

### 自分の力・生活行為・環境を うまく組み合わせよう！

大切な生活行為を続けるためには、ご自身の能力や生活行為の種類、道具や環境を見直す必要もあります。

たとえば水仕事の際、手に力が入らず蛇口を回しにくい時は力の入れ方を知ることや（自分の力）、蛇口をレバー式に取り替えたり、楽に回す道具を利用します（環境を変える）。また洗い桶に浸してから本洗いする（作業の仕方を変える）などにより、大切にしていた生活行為を容易に続けることができます。

## ポイント5

# 便利な生活用具を使ってみよう！

大切な生活行為を続けるためには、その人の能力だけでなく、生活環境や生活行為の方法、使っている道具などを見直す必要があります。

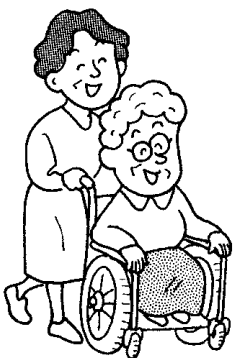
最近では、誰にでも便利に使える道具が販売されています。作業療法士に相談し、自分に合った道具を積極的に使ってみましょう。

### (使用の例)

- ・手の力が弱い方が料理をする際、包丁ではなく皮むき器を使って野菜の皮をむく
- ・物忘れがあっても安心して調理を行うために、IH調理器やシリコン調理器具を使う
- ・膝が痛み、床からの立ちしゃがみがしにくい場合、常時、椅子やソファを使う

## まとめ

人は、病気や身体に障害を持った時、これまでの生活や望む人生が送れなくなっただと思います。そのことで生きる意欲を失い、介護が必要な状態になったりします。しかし、身体や心に支障があってもいきいきとした人生や生活を送っている人たちはたくさんいます。その人にとって「大切な生活行為」との出会いが、心を元気にし、自分の生活に目を向け、いきいきとした人生をつくっていくことにつながります。「大切な生活行為」は、“できない”から“できるかも”そして“できる（続けられる）”へと変化させ、「病気になっても、障害が残っても、認知症になっても大丈夫」という安心感を持って生活しましょう。



**さあ！「生活行為の種類表」や「生活行為自己確認シート」を使って生活の目標を再確認しましょう。また、いろいろな生活行為にもチャレンジしてみましょう！**

# 生活行為（作業）の種類表

1. あなたが大切にしている生活行為に印を付けてください。いくつ付けていただいても結構です。
2. 表中に、大切にしている生活行為がなければ、余白にその作業名をご記入ください。

生活行為（作業）名	大切にしている生活行為に印をつけましょう	生活行為（作業）名	大切にしている生活行為に印をつけましょう
掃除		歴史・文化を知る	
料理		風土・地理を知る	
買い物		写真撮影	
家の手入れ		ゴルフ	
洗濯		ボーリング	
ラジオを聴く		グランドゴルフ	
テレビを見る		水泳	
俳句・川柳		テニス	
謡曲・詩吟		野球	
短歌		ダンス・踊り	
読書		釣り	
将棋		体操・運動	
囲碁		散歩	
詩を書く		園芸（庭仕事）	
絵を描く		畑仕事	
手紙を書く		日曜大工	
新聞を読む		パソコン操作	
編み物		温泉に行く	
針仕事		観光・旅行	
手工芸		おしゃべり	
茶道（お茶）		友人との交流	
華道（お花）		研修会参加	
パズル・ゲーム		ボランティア活動	
書道・習字		地域活動	
観劇		子どもの世話	
音楽を聴く		動物の世話	
演奏会		宗教活動	
楽器演奏		収入のある仕事	
映画を見る		車の運転	
歌を歌う			
上記以外で大切にしている生活行為（作業）名			

3. 表中から、あなたがこれだけは続けたいと思う生活行為（作業）を3つ選び、下枠に書いてください。

①	②	③
---	---	---

# 生活行為自己確認シート

「生活行為自己確認シート」は、その人にとって大切な生活行為（作業）を続けるための確認用紙です。

「生活行為の種類表」に記載した今後も続けたい3つの生活行為（作業）を改めて振り返り、ご自身の目標や大切な生活行為（作業）を再確認しましょう。

●生活行為の種類表から選んだ3つの生活行為（作業）を、もう一度下枠内に書いてください。

	大切な生活行為（作業）		
	①	②	③
<b>段取りと準備</b>	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法			
<b>行為の実践</b>	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法			
<b>出来栄の確認 や続ける意識</b>	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法			

平成23年度老人保健健康増進等事業  
生活行為向上マネジメントの普及啓発と成果測定研究事業

2012年3月

発行：社団法人 日本作業療法士協会

〒111-0042 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光ビル7階

電話 (03) 5826-7871 FAX (03) 5826-7872

# 生活行為自己確認シート

「生活行為自己確認シート」は、その人にとって大切な生活行為（作業）を続けるための確認用紙です。

「生活行為の種類表」に記載した今後も続けたい3つの生活行為（作業）を改めて振り返り、ご自身の目標や大切な生活行為（作業）を再確認しましょう。

●生活行為の種類表から選んだ3つの生活行為（作業）を、もう一度下枠内に書いてください。

	大切な生活行為（作業）		
	①畑仕事を続けたい	②	③
段取りと準備	<input checked="" type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法	物置に農作業用具を整理し、いつでも取り出せる。		
行為の実践	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input checked="" type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法	体力に自信がないので、夫に作業を手伝ってもらい、作業時間を決めて取り組む。		
出来栄の確認や続ける意識	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input checked="" type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる	<input type="checkbox"/> 自分で工夫してできる <input type="checkbox"/> 助言をもらいながらできる <input type="checkbox"/> 手助けしてもらいながらできる
できる、続けるための具体的な方法	収穫した野菜のおすそ分け方法を夫と相談し、近所や親せきに配る。		

平成23年度老人保健健康増進等事業  
生活行為向上マネジメントの普及啓発と成果測定研究事業

2012年3月

発行：社団法人 日本作業療法士協会

〒111-0042 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光ビル7階

電話 (03) 5826-7871 FAX (03) 5826-7872