

その1 活発な日常生活のススメ

～まずは衰えサインを見逃すな！～

☑いきいきとした生活のススメ

“衰え”の原因は、加齢のせいだけではありません。

「そういえば、前はできていたのにできなくなった…」と生活場面での変化に気付くこと、自分の体の状態の変化を知ることは、介護予防の第一歩です。

【ステップ1】「生活不活発病」について知ろう！

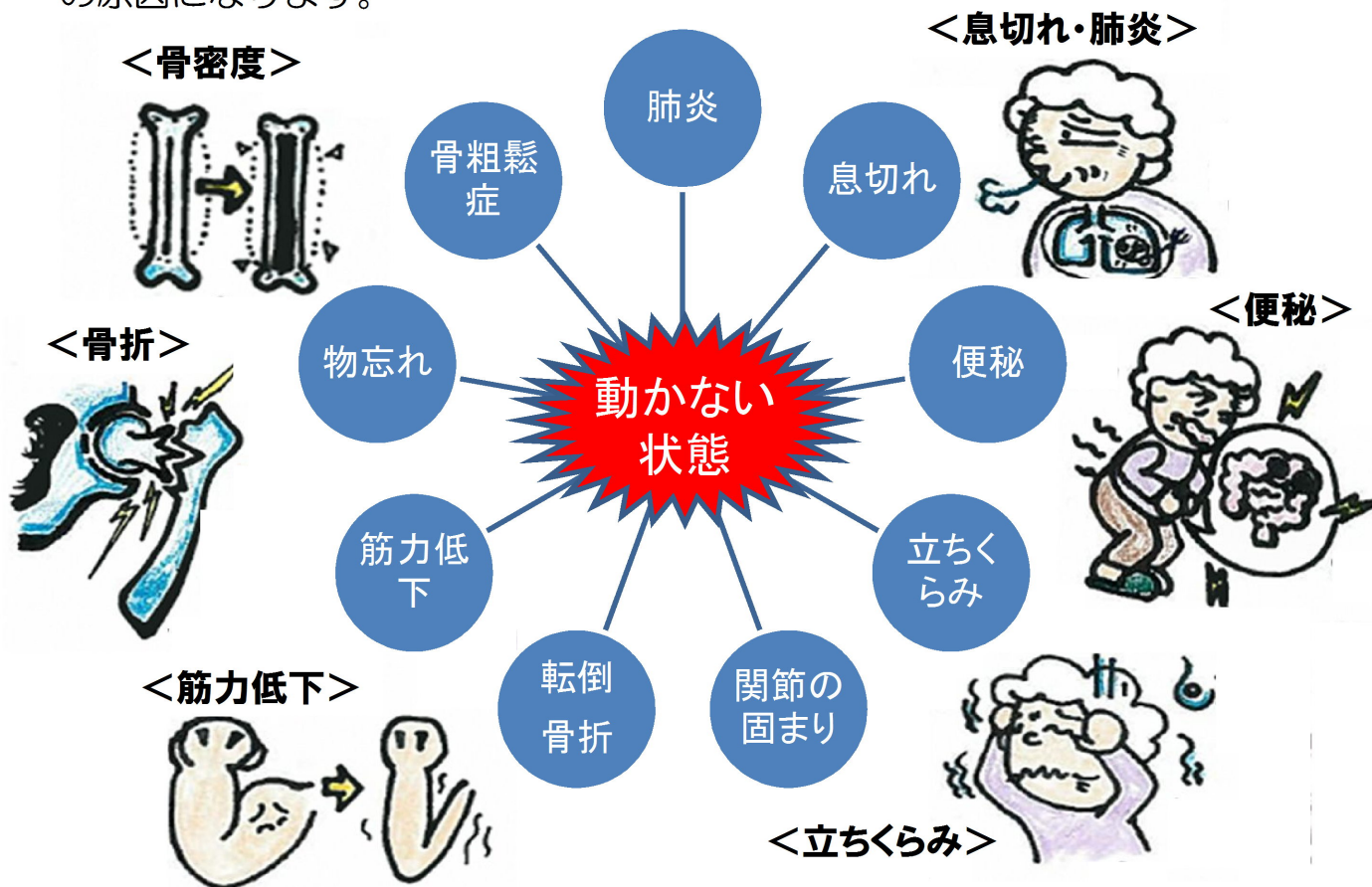
【ステップ2】「日常生活の動作」を続けることの大切さを伝えよう！

【ステップ3】「自分の生活の状態」について振り返り、目標を持とう！

☑「生活不活発病」をご存じですか？

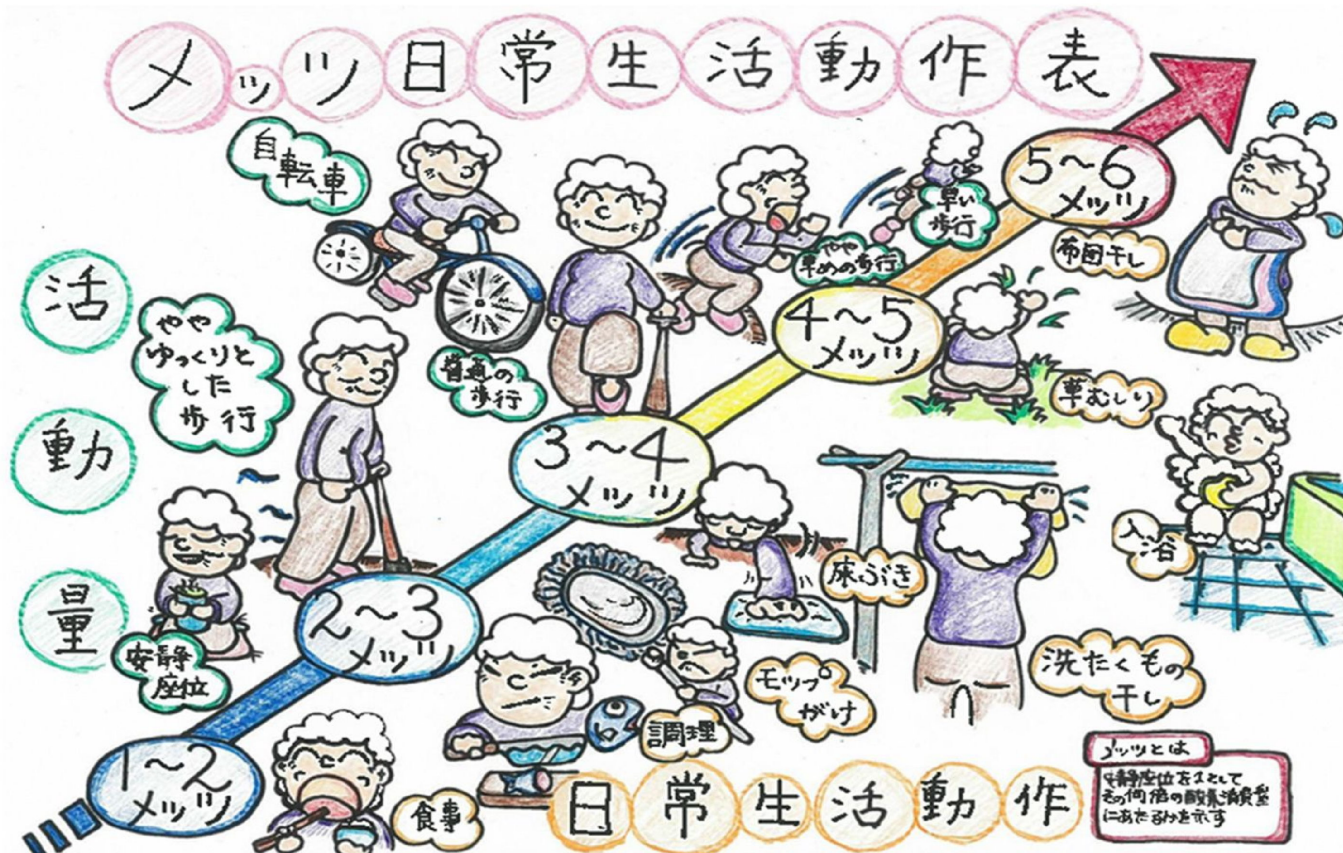
生活不活発病は「動かない（生活が不活発な）状態」が続くことで、心身の機能が低下して動けなくなる状態のことです。

主に高齢者や持病のある方がなりやすいですが、誰にでも起こり得ます。筋力や体力が衰えるだけでなく、認知症や肺炎、便秘など全身の様々な病気の原因になります。



☑ 「日常生活の動作」を続けることが大切！

「活発な生活」と聞くと、散歩をしたり、特別な運動をしたりするイメージがあると思います。しかし、「日常生活（家事や買い物、趣味も含む）」をしっかりと行い、毎日繰り返し継続していくことも運動になります。



日常生活の動作	(メッツ)	活動の量
食事	1~2メッツ	座っている状態
調理	2~3メッツ	ややゆっくりとした歩行
床拭き、洗濯物干し、 モップがけ(掃除など)	3~4メッツ	普通の歩行、自転車
入浴、草むしり	4~5メッツ	やや早めの歩行
布団干し	5~6メッツ	早い歩行

○メッツとは？：からだの活動の強さを表します。

○表の考え方・伝え方：「掃除は4メッツ」に該当し、1時間に4km歩くくらいの運動になります。特別なことをしなくても、**日常生活でできることを増やせば運動をしていることと同じ**ですね。」

身の周りの生活に関わる動作はできるだけ続けましょう。
そして、毎日繰り返し活発な日常生活を続けましょう！！
なぜなら日常生活動作は立派な「活動」であり、良い「運動」になるからです。

☑ 「自分の生活の状態」について振り返り、目標を持とう！

体が衰えることは、「年のせいだから仕方ない」ではありません。
もう一度、以前の生活に戻ろうとする気持ちが大切です。そのためには…

自分の体の変化に
気づくこと
(=生活の変化に気づく)

日常生活を継続するよ
う目標を持つこと
(=活動量を保つ)

予防に取り組むこと
(=口腔・栄養・運動など)

などが大切です。

これらを具体的に意識するために、次の作業を行ってみましょう！

～ 通いの場での振り返り方法（例）～

作業①：作業の目的を説明します

- ☑ 生活を振り返る場面をつくります。



例) 「今日はみなさんで生活の振り返りをしながら、
日常生活の目標を立ててみましょう」

リーダーさん同士で
事前につけてみて、
確認しておきましょう！！

作業②：生活の変化について、意見を交換します（グループ）

- ☑ お互いの意見を聞くことで、気づきのきっかけ作りをします。
- ☑ 「例えば生活場面でこんなことはありませんか？」と、
例をあげることでイメージしやすくなります。



例) 「床から立つのが大変になった」 「歩くスピードが遅くなった」
「洗濯物を干すのが大変になった」 「重たいものがもてなくなった」
「つまづきやすくなった」 など

作業③：自分の生活について振り返ります（個人作業）

- ☑ “日常生活振り返りシート”をつけ、生活について振り返ります。



例) 「これは自分の生活を振り返るための“日常生活振り返りシート”です。
日常生活を振り返りながら自分の状態を知る作業をしましょう。」
「振り返りの後に目標ややるべきこともあげてみましょう」

作業④：目標、これから取り組むこと、感想を発表します

- ☑ 自分以外の方の目標や取り組みを聞くことは、
お互いに刺激になったり振り返りになってとても良いです。



例) 「生活やからだの変化に気づくことが、長く元気でいるためには大切です。
これからも時々振り返りながら、元気に、活発に過ごしましょう。」

(ステップアップ技術：できれば、半年ごとに振り返りましょう！)

- 1) 目標が達成できたか、振り返ってみましょう。→ より意識づけができます！
- 2) 達成できた・できなかった理由を共有しましょう。→ お互いの良いところを取り入れましょう！

“日常生活振り返りシート”のポイント!

(目的)

- ☆ 難しく考えず、でも、ひとつひとつ丁寧に振り返りましょう。
- ☆ 生活を定期的に、繰り返し振り返ることで、みなさん自身の自己管理能力(セルフマネジメント)を高め、健康の維持・増進につなげることがねらいです。

(表の付け方)

- 水色：100%** = 「どこでも楽にできる」例、旅行先、自宅以外等
- 黄色：90%** = 「限られた場所ならできる」例、自宅、バリアフリー等
- 赤色：10~80%** = 「以前よりできなくなったと感じる」(半年前と比較)
- 紫色：0%** = 「していない」

※備考に気になることを書き出しておく
後々、振り返りや比較がしやすい

※様式：マニュアルP30・31
【日常生活振り返りシート】

☆現在の自分の生活状態を振り返ってみましょう☆

		していない	以前より出来なくなったと感じる								限られた場所でならできる		どこでも楽にできる	備考
自立度		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	(%)	
移動(歩行)	家中	+												手すり 杖
	外出時	+												
食事	栄養の悩み													便秘
	食事摂取													
	調理動作													
排泄	排尿・排便													手すり、洋式
	トイレ動作													
口腔	お口の悩み													
	うがい・歯磨き													
薬の管理		+												
入浴動作													手すり	
服の着替え(下着・靴下含む)														
掃除動作		+											※手すりや杖が必要な場合は書きましょう	
洗濯動作		+												
整理・物品の管理		+												
金銭管理														
買い物		+												

休みながら歩いている

野菜を切るのが難しい

入れ歯が合わず噛みにくい

息子夫婦がしてくれる

☆生活上気になることはありませんか?気になるものに○をつけて理由を記入しましょう。☆

コミュニケーション能力	聞こえ・発語・その他	聞こえにくい
認知のこと	判断力・物忘れ・意欲・その他	
社会との関わり	以前より薄くなった・何かしたいと思う・その他	老人クラブ、グランドゴルフ
皮膚の問題	傷が治りにくい・あざがでやすい・その他	
気になる行動・心の状態	(自分・自分以外)の暴言・暴力・イライラする・不安になる・意欲がわかない・その他	ない
介護のこと	介護疲れ・介護の仕方・将来の介護問題・介護拒否・その他	ない
住まいのこと	段差があり怖い・手すりがほしい・その他	手すりを取り付けている

これからも長く元気に、健康でいるための目標を立てましょう

生活課題(生活の中で困っていること)

左足が曲がらないのが困る

※耳や目が不自由、字が書けないなどの方には、1対1で支援しましょう。

生活目標(楽になったらうれしい動作・楽に出来るようになりたい動作)

外を楽に歩けるようになりたい

生活目標を達成するためにした方が良いと思うこと
少し歩く速度を速くする
食事に気をつける

もっと元気に、
楽しく、活発に!
やりたいことを見つけ、
挑戦しましょう。



課題整理総括表引用・参照