

日常生活動作の変化に影響する3つの要因

1. 身体的要因

- 年 齡
 - 麻痺の種類と程度
 - 関節拘縮の有無
 - 認知症
- など

2 . 心理的要因

- 役割喪失
- 活動意欲
など

3 . 社会的要因

〔高齢者自身の問題〕

- ・ 社会参加
- ・ 生きがい

〔人的環境要因〕

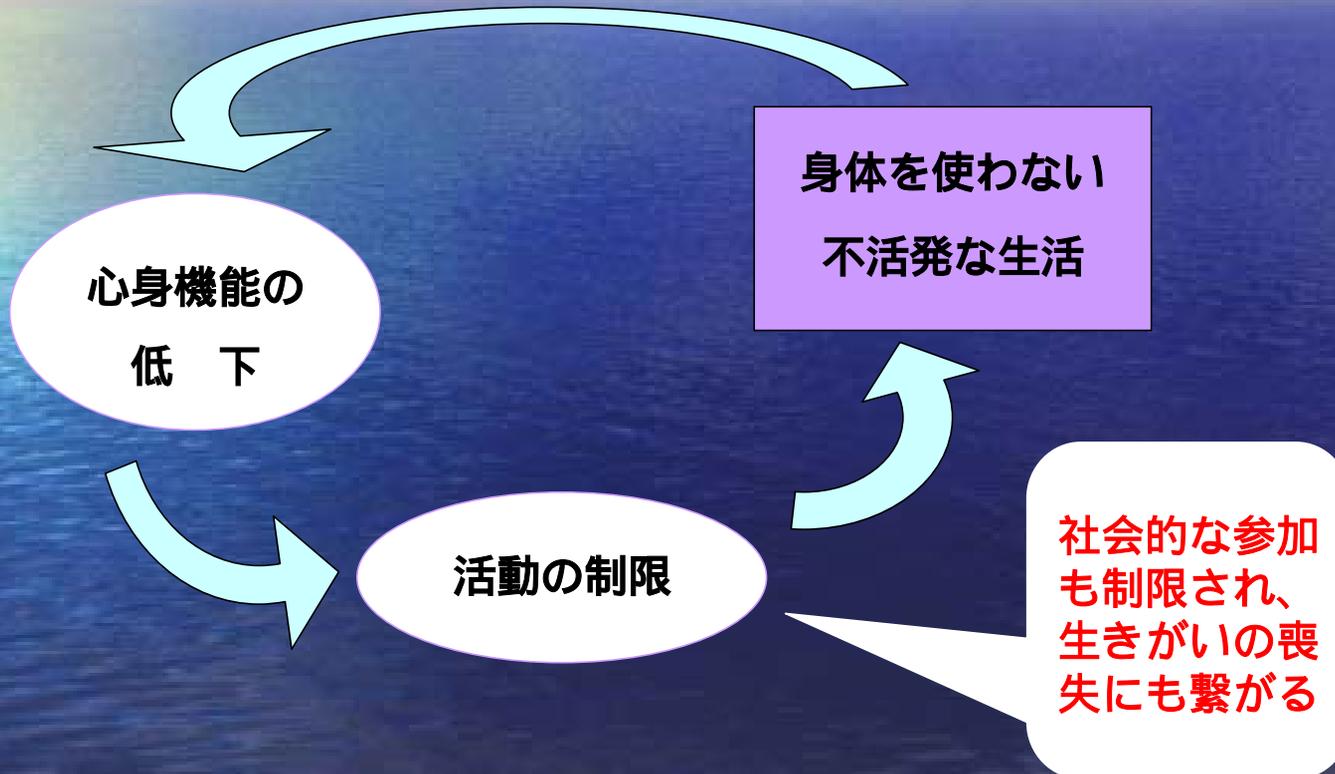
- ・ 介護負担
- ・ 人間関係

〔物理的環境要因〕

- ・ 生活区間の狭さ
- ・ 段差

など

悪循環



良循環



活発な生活をするために

1. こんな援助をしていませんか？

在宅では...

「安静のとりすぎ」をしていませんか！

「できること」「していること」を過剰にしていませんか！

「できない」のはなぜですか！

- ・杖を使えば、バギーを使えば歩ける！
- ・手すりを付ければ！
- ・足が痛いから、靴が合わないから！

施設では...

「安静のとりすぎ」

- ・ 歩くときフラフラして危ない！
- ・ 転ぶと危ないから！
- ・ 安全第一！

車椅子を使って
しまう

「できること」「していること」

- ・ 家事もできることがあるけど！
- ・ 身支度もできるけど！

危ないし、時間
も掛かるから、
してしまった方
が早い

わずかな行動能力の改善が「まだ自分もやればできる」
“生きる意欲”につながっていく場合も多い

2. できるようにするには？

自宅内は安全/車椅子は本当に必要？

- ・ 段差は：1～3 cm程度の小さな段差でもつまづくことがある
- ・ 手すり：本人の状態、使い勝手を確認しながら設置する
- ・ 杖やバギー：本人の状態に合わせて選択する

家事なら？

- ・ 洗濯物たたみ
- ・ お茶を入れる
- ・ 包丁を使って簡単なものを切るや味見

身支度なら？

- ・ 時間に余裕をもってゆっくりと
- ・ ボタンかけなどできることを

足の異常は？

- ・ 変色していないか
- ・ 皮膚に炎症はないか
- ・ むくみはないか
- ・ 触ってみて血流はいいか

《ポイント》

足全体や足指、足の裏にマッサージをすると血行をよくすることができます。(足を温めておくこと)同時に軽く足首や膝の関節を動かしておけば、足全体が動かしやすくなり、転倒防止になります。

爪の異常は？

- ・ 分厚くなってないか
- ・ 変形していないか

爪の具合がおかしいときは、まず皮膚科の医師に相談を

<生きがいをもった自分らしい生活>

- 1 . 役割をもった生活をしよう
- 2 . できること、していることは自分でやろう
- 3 . 毎日、楽しく体を動かそう

健康づくり「身体機能の低下予防」資料2

- ・ スライド 1 ~ 6 までは、同様の内容で実施
- ・ 講義後のグループワークも同様です。実技を含めて実施するか否かは選択して下さい。
- ・ グループワークテーマは、参考となりますが、3例の中から1例を選択して実施下さい。

< 活動の「量」と「質」 >

活動の「量」

- ・ 一つひとつの生活行為（行動）の量

活動の「質」

- ・ 寝ているより座る
座るより立つ方が質が高い！

< コミュニケーションを大切に >

「耳が遠くて聞こえないから・・・」

「何度も同じことを言うのは・・・」

「ひとりでいる時間が長くて・・・」



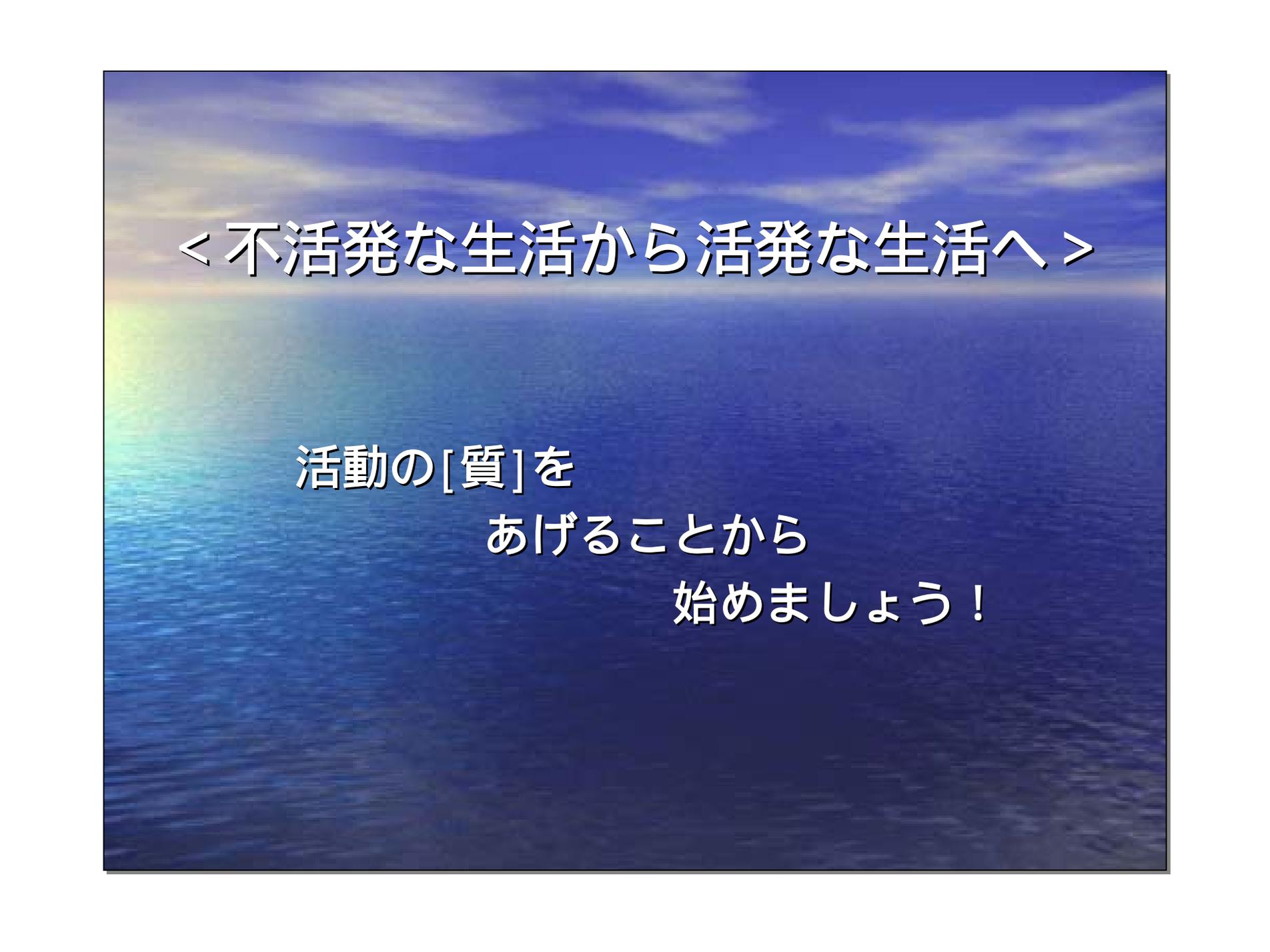
情緒面・心理面に大きな影響



自らの存在意識を見失う・不安感

健康管理はしっかりと

体調を崩し、寝込まないようにしましょう



< 不活発な生活から活発な生活へ >

活動の[質]を

あげることから

始めましょう！