

# 暮らしの中にある 身近なリハビリテーション

よき理解者や家族・仲間と一緒に、イキイキとした生活を送ろう!



できることを  
増やす



出かける場所を  
増やす



運動をする

暮らしの中で出来る  
身近な  
リハビリ



環境を整える

生活すること  
そのものが  
大きなリハビリ効果を  
発揮します



自分でできることを  
生活のなかで  
続けることが重要です

リハビリは専門家がするものと思いませんか? 専門家が行うリハビリはほんの一部です。

**リハビリは身近な生活の中にたくさんあります。**

それは単に体操や歩く練習だけではありません。

見落としていませんか? **自分でできること。** あきらめていませんか? **出かけられる場所。**

日常の身近なことへの挑戦が大きなリハビリ効果を発揮するのです。





## 体の機能を保つ

**Q**  チェックしてみましょう!  
以前に比べて次のようなことが気になりませんか?

**Q-1**

- 床や椅子から立つ時つかまる物が必要になった。



**Q-2**

- 敷物の縁や低い段差につまずくようになった。



**Q-3**

- 歩くとき壁や家具につかまるようになった。



**Q-4**

- 食事に時間がかかるようになった。噛みにくくなったり、むせるようになった。



があったら  
生活不活発病の  
入口かも?

### 生活不活発病の悪循環





なるほど  
そうなんだ!



**ベッドで安静に  
する事は逆効果です。  
目標を立てて、  
体を動かしましょう。**

## 体操で元気な体を 保ちましょう!

座ってできる簡単な体操



胸そらし運動



体のねじり運動



体のそらし運動



前かがみ運動



膝のばし運動



つま先あげ運動

## 体操やリハビリ テーションを継続 するための秘訣!

### 掲 示

見えるところに  
プログラム



### 目 標

できそうな目標を  
具体的に立てましょう!  
(買い物・旅行・墓参りなど)



### 指 標

自分で変化を  
計りましょう!  
(歩く時間・起きてる時間など)



### リハビリ暦

暦などを利用して、  
運動を行った日に  
○をつけましょう!





## 心の機能を保つ

**Q**  チェックしてみましょう!  
最近、こんなことが起こっていませんか?



Q-1  同じことを何度も聞く。

Q-2  ものをなくしたり仕舞い忘れてりする。

Q-3  新聞やテレビを見なくなった。関心がない。

Q-4  昼間寝てばかりいる。



があったら  
もしかして  
認知症…?

こんなことが出来なくなってくるのが  
認知症の始まりです

- 電話の用件を伝言できない。
- 来客があったことを忘れる。
- やかんを火にかけてそのままトイレにいくと、やかんのことを忘れてしまう。
- 料理の献立にあった買い物ができない。
- 衣服を適切に選べない。
- 経済観念がなく無駄遣いがふえる。



なんだっけ?



うん、私にも出来るわ!



簡単なことを  
仲間と続けることが  
心の健康を  
保つ秘訣です。

## 暮らしの中にあるリハビリテーション

### 心の機能を保つ(脳の刺激)主体的な活動の代表例

家事・趣味活動

料理(献立から考える)

掃除・洗濯

旅行(旅程の計画を練る)

園芸(計画的に草花を植える)

パソコン(文章づくりなど)



手芸、読書、遊び、

将棋、麻雀

トランプ

歌、会話

レクリエーション

パズル、ドリル



心の健康に、認知症の予防に、  
大事なことは何だろう…



家庭での主体的な活動を通じ、家族との関わりや地域社会との交流が促進されます。このことは心の健康を保ち、また認知症やうつ等の予防や進行防止に効果的です。加えて、医療や保健など地域の社会資源を上手に活用しましょう。



医療相談



専門的な  
リハビリテーション



通所サービス、  
短期入所などの活用





## できることを増やす

ちょっとした  
心がけや工夫で  
できることは増やせます。  
あきらめずに  
取り組みましょう。

### 暮らしの中のリハビリテーション

後はやって  
おくから  
いいわよ！



これくらいなら  
できるし  
リハビリにも  
なるわね



お願いね

高齢でも障害があっても、できる事はたくさんあります。  
日常の簡単な家事などでも脳や筋肉、関節を使い心身機能維持向上につながります。

### 住宅改修・福祉用具の活用



移乗用ボード(福祉用具の1つ)



移乗用バー(福祉用具の1つ)

あれ？  
一人でできてる

福祉用具を上手に活用することで、できる動作は増えていきます。  
無理な介助はご本人・ご家族ともに負担が生じます。  
住宅改修や適切な福祉用具を使用し、生活の幅を広げましょう。



# 出かける場所を増やす

出かけることは  
体と心の元気の元です。  
家に閉じこもらずに  
出かけましょう!

「でかけること…」  
そこに健康の秘訣が隠されています。



自室での毎日  
狭い生活範囲では刺激が少ない!  
〈体と心の機能が低下〉

思い出の  
場所の写真

「あの場所の景色が  
とても好きだった…」

誰かの誘いでも、  
誰かに  
頼ってもOK



外への関心  
〈体と心が動き出す〉



出かけてみると  
何か発見  
できるかも!?

心地よさの発見!  
〈体と心が元気になる〉

「あれっ!  
何か気持ちいいぞ!」

「また出かけて  
みたい!」





## 体と心の機能を保つための、暮らしの中にある身近なリハビリテーション3カ条

### 第1条 見直そう もうできないは まだできる

家事などの役割や趣味を持つことは、体の機能を保つばかりではなく、心と脳の活性化にも役立ちます。たとえば、植え木の水やりや洗濯物をたたむことなど、できることはたくさんあります。「もうできない」ではなく「まだできる」という気持ちがいっせつです。小さなことでも毎日の仕事や楽しみを継続しましょう。



### 第2条 出かけよう こころが動けば 体も動く

通所サービスや地域のサークル交流会などに、また買い物や旅行などに仲間と一緒に出かけましょう。心が動けば体も動きます。できたこと、行ったことが心身の自信になり、生活の目標を生みます。暮らしの中で具体的な目標を見つけたいものです。



### 第3条 続けよう 暮らしの中の リハビリテーション

体や心の機能を高めるために運動は欠かせません。体操や散歩などを日課にしましょう。家での生活は思いのほか活動量が不足し、体力や抵抗力の低下を招きます。ラジオやテレビの体操番組を利用するなど、いろんな工夫をして習慣化したいものです。体を動かし、心を動かし、生活を動かす。暮らしの中にある身近なリハビリテーションを続けましょう。



リハビリに関する  
ご相談は

かかりつけ医、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、訪問リハビリ事業所、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が勤務する訪問看護ステーションなどにご相談してください。