



おうち生活で 心と体を動かそう！



山形県作業療法士会は、“その人らしい生活”を応援します！



♡ 心を動かすポイント

どんな小さいことでもいいんです
日課や楽しみ、目標を作って
生活しましょう



- ・ 昼ごはんはあの店の弁当を歩いて買いに行ってみつか
・ あれが終わったら紅茶を飲もう
- ・ 水戸黄門が始まるまでに洗濯物を取り入れよう
・ マスクを作って近所の〇〇さんに届けよう
- ・ 来週までにこの踊りをマスターしよう
・ あの料理を作ってみよう

などなど・・・

★ 達成感は脳を活性化します！

さらに・・・

- ・ 食べてみたらうまいっけ、なんぼしたっけ
- ・ 今日は何をした、明日は何をしようと思う
- ・ こんなところがうまいっけ、うまいかなかった
- ・ こんな景色を見てきれいだった

・・・などを思い出して話す、日記に書く



★ 認知症予防にも有効です！

覚え書き（今度したい事を書いておきましょう）

- ・
- ・
- ・



🍀 運動は苦手・・・でも、 家の仕事も立派な運動になります

メッツとは：安静時を1として何倍のエネルギー消費をする活動が表します。

3メッツの活動は、**20分間の歩行と同程度の運動**になります。

例；料理や窓拭き20分は散歩20分と同じ位の運動です。

メッツ	活動	メッツ	活動
～2	座って庭仕事、座って子供の世話 皿洗い、洗濯物干し、花の水やり	～5	家の修繕、 軽い農作業
～3	犬の散歩、料理、立って子供の世 話、床拭き、窓拭き、掃除機かけ	～6	活発に子供・ 動物と遊ぶ
～4	歩いて子供と遊ぶ、風呂掃除 草むしり、ゆっくり階段を上る	7 以上	農作業・がん ばって雪かき



🍀 活動のご紹介！2.5～3メッツ＋筋トレ・ストレッチ

● 「窓ふき」＋腰・肩・腕のストレッチ・ 立ってバランスをとるための筋力トレーニング

- ①窓の端から端まで、目線・肩の高さより上まで拭きましょう。
肩や膝が痛いときは、痛みが出ない範囲で行います。
- ②利き手でない方の手でも行いましょう。
拭いていない方の手は窓枠をつかんで支えましょう。
- ③背中がピン伸びたら、今度は下まで拭きましょう。
いすを使って座って行ってもかまいません。

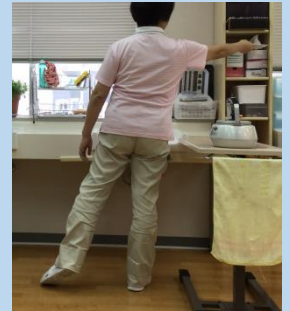




●「台所仕事」+立ってバランスをとるための 筋トレ+体幹のストレッチ

①左右の物を取る時

⇒肩幅より少し足を開いて立ちます。
手を伸ばす方の足に体重をかけ、
反対の足はかかとを上げます。
バランスをとりながら手を伸ばしましょう。



②横移動する時

⇒横に踏み出す足つま先がまっすぐ
前を向くように上げます。
かかとから上げるつもり
で上げるとよいです。



つま先前向き



つま先外向き

③後ろに物を置く時

⇒一步後ろに足を出し、体もゆっくりねじりましょう。



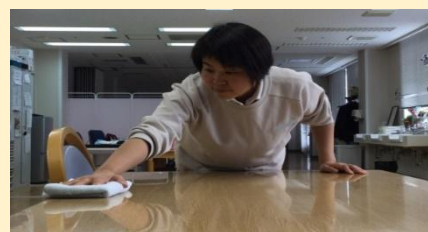
●「台ふき」+腰・肩・腕の筋トレ+ストレッチ

①テーブルの左右の端から端まで、手を大きく動かしましょう。

手前から奥、奥から手前とくまなく端から端までふきます。

②利き手でない方の手でも行いましょう。

拭いていない方の手はテーブルについてかまいません。



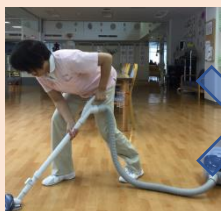


活動のご紹介！ 2.5~3メッツ+筋トレ・ストレッチ

● 「掃除機かけ」⇒「腰部と股関節のストレッチ・腰が曲がらないよう体を起こすための筋カトレーニング」

掃除機の柄を長くして体を起こし、ゆっくり動かします

- ①足を前後に開き、柄を持つ腕をゆっくり前に伸ばしながら、前の足に体重をかけます。同時に後ろの足の付け根（股関節）を後ろに伸ばしながら、おしりを引き締めます。
- ②腕がしっかり伸びたら、肘を引いてゆっくり戻しながら後ろの足に体重をかけます。（①・②をくり返します）
- ③前に出す足、柄を持つ手を入れ替えて行いましょう。



● 「座ってクイックルで拭く」⇒肩と腰のストレッチ・膝関節への負担が少ない足腰の筋カトレーニング

あえて座って手を伸ばし、届く範囲をくまなく拭きます

- ① 椅子に座って両足を床につけ、背筋を伸ばして前を向く
- ② 肘を曲げてから、ゆっくり腕と背中を伸ばしながら拭く
- ③ 腕がいっぱい伸びたら、体と腕をゆっくり戻す
- ④ もう片方の手に持ち替えて行う



肘を引いて



しっかり伸ばす



いろんな方向に



ハンディモップでもやってみよう