

## プログラム8(2) 『生活動作を楽にする』

【講師】

生活目標 身の回りのできることを増やそう

目的・効果 生活動作の状況を理解する／現在の状況を把握して、どんなプログラムが必要か検討できる

所用時間 活用方法 機能制限 運動姿勢 必要物品

20分

講話

資料/鉛筆

### 注意点など

#### 1. 日常生活動作について説明

- 日常生活動作ができにくくなる原因は、病気やケガの他に加齢による体力の低下の影響があり、これは誰にでも起こる。
- ただし、加齢には個人差も多く運動習慣が大きく関与するとされている。
- 現在の日常生活の様子から生活動作能力低下のサインに気づくことができる。
- 現状を把握して、目標を決めて運動を継続するように心がける。

#### 2. 自己チェックの実施

- チェック表の回答欄に丸をつける

#### 3. 自己チェック結果に対する説明

- 判断1:問1～5で「いいえ」が3つ以上ついた方  
判断2:問1～10で「いいえ」が5つ以上ついた方
- 上記の判断に当てはまる方は、運動器や生活動作の機能低下の恐れがある。積極的にフレイル予防に取り組むことが必要となる。
- チェック項目の分析

- ・ 質問1・2・3を「いいえ」と回答した方は、(1)痛みや痛みに関する不安がある場合と(2)ふらつきなど筋力・体力の低下によるものの場合がある。ここに当てはまる方が多い場合は、プログラム8(3)『膝痛を予防しよう』とプログラム9(4)『腰痛を予防しよう』を実施。
- ・ 質問4・5を「いいえ」と回答した方が多い場合は、プログラム8(9)『転倒予防プログラム』を実施。
- ・ 質問6・7を「いいえ」と回答した方が多い場合は、プログラム8(14)『運動習慣を作ろう(立位でできる運動)』を実施。
- ・ 質問8・9・10を「いいえ」と回答した方が多い場合は、プログラム8(8)『家事動作が楽になる運動』を実施。
- ・ 自分の結果を踏まえ、資料「通いの場やご自宅で簡単にできる運動プログラム」から選んで、家でも運動を取り入れるよう話す。

