

ひらかた 高齢期の『元気お届け』 応援誌

# 生活べんり帖

日常の“できる”が増えれば、今日もいきいき♪



枚方市

# はじめに

健康寿命の延伸には、高齢期のこころとからだの変化に折り合いをつけながら、役割や生きがいのある`いきいきした生活、を送ることが大切です。こうした生活を健康的に維持・向上する方法や、様々なリハビリテーションの手法が見出されていますが、これらの情報が行き届かないことで「老いること」をネガティブにとらえ「不安」を感じることもあるのではないのでしょうか。

そこで、枚方市では高齢期に健やかで自立した生活を長く送っていただけるよう、その解決の糸口を詰め込んだ冊子『**ひらかた 高齢期の「元気お届け」応援誌 生活べんり帖 日常の“できる”が増えれば、今日もいきいき♪**』をリハビリテーション専門職の監修のもと制作しました。

日常の中で諸動作にしにくさを感じたり、これまでの生活を続けることに苦慮しはじめたときや病気のリハビリテーションで在宅生活の再開をめざすとき、また老いと向き合うときに、本冊子を活用してください。それぞれに元気で自立した生活を整えていく方法や解決に向かう手がかりなどを、具体的なイラストを盛り込み説明しています。`これならできる、`道具をかえるとできそうだ、`しやすくなった、`続けよう、`というように、「不安」を「前向きな元気」に変えて介護予防や健康づくりの実践につなげていただけますよう、実生活に沿ったリハビリテーションの発想・手法をまとめた`応援情報冊子、となっています。

ご家族やご近所の方々、お仲間、かかわりをもつ専門職等と一緒に、『生活の`できる(こと)、を増やし、続けて今日もいきいき♪』となりますよう、本冊子をお役立ていただけましたら幸いです。

## ひこぼしくん

枚方市キャラクター。365日、力の限り枚方をPRしたいと意気込んでいます。趣味は天体観測、枚方愛は誰にも負けない、ロマンチストでやさしい性格。  
※枚方市も七夕伝説発祥の地



# 本冊子の構成について

本冊子は、**日常生活で苦慮**することが増えてきた**高齢の方が**、**元気で自立した生活**を取り戻すまでを**物語で例示**しています。物語を通じて、リハビリテーション(以下リハビリと略す)の内容や暮らしの工夫などを学んでいただけるように、**介護予防や健康づくり、生活づくりなどの「大切な情報」**を項目ごとに分けて紹介しています。ぜひ今の、そしてこれからの**生活にお役立てください。**



## 登場人物紹介 コラム紹介

4頁

## 役立つ知識 妙案編 6~15頁

- フレイルとは? ..... 6頁
- 身体活動の目安 ..... 8頁
- いまより10分多くからだを動かそう ..... 10頁
- 栄養・食事の目安 ..... 12頁
- 「介護予防」と「自立支援」をバランスよく! ..... 14頁

## からだの 困りごと編 16~19頁

- かがめない ..... 16頁
- つかれやすい ..... 18頁
- ふらつく ..... 18頁
- 手に力が入らない ..... 19頁

## 生活の 困りごと編 20~25頁

- トイレ掃除 ..... 20頁
- お風呂掃除 ..... 22頁
- 洗濯と物干し ..... 24頁

## 自立に役立つ 工夫編 26~33頁

- 自立支援こぼれ話  
食事の困りごとを解決するアイデアと工夫 ..... 26頁
- 足元の困りごとを解決するアイデアと工夫① ..... 27頁
- 足元の困りごとを解決するアイデアと工夫② ..... 28頁
- 手元の困りごとを解決するアイデアと工夫 ..... 29頁
- 参加ができる喜び、もう一度チャレンジしてみませんか? ..... 30頁
- 社会参加のすすめ ..... 32頁

## おわりに

- フレイル予防と充実した生活へ ..... 34頁

## コラム

解決策ココにあり! UD(ユニバーサルデザイン)、BF(バリアフリー)..... 7、19、22、27、33頁

# 登場人物紹介

## 枚方菊太郎 (きく爺)

年齢：75歳 趣味：家庭菜園

- 妻に先立たれ、現在1人暮らし。長年、大工職人として活躍し、若い頃から体力には自信がありました。「若い者には負けない」と張り切り、ご近所でも親しまれた「きく爺、でしたが……。



## あらすじ

早くに妻を亡くし、それから身の回りのことはすべて自分でしてきた“きく爺”。

最近、若い頃のようにからだは動かなくなり、衰えを感じ始めた矢先、家の中でカーペットにつまづいて派手に転んでしまう。幸い骨折には至らなかったが「また、転んで骨でも折ったら大変」と、みるみる外出が減り、趣味の家庭菜園にも手を付けなくなって家に閉じこもりがちに。家事もほとんどせず、日常生活もままならなくなってきた“きく爺”であった。



## コラムを設けています!

コラムでは、暮らしやすい環境づくりを促す『ユニバーサルデザイン (UD)』、道具や環境の条件による障壁 (バリア) を整えていく『バリアフリー (BF)』の実践や関連情報を紹介し、発想の広がりや応援しています。

## さくら (むすめ)

年齢：38歳 趣味：買い物

- きく爺の1人暮らしをできるかぎりサポートしていますが……不安でいっぱい。誰に相談したらよいか悩んでいました。



## ツボミ (孫) & ハチ

年齢：7歳 趣味：外遊び

- きく爺と公園でサッカー遊びをするのが好きな男の子。

※登場人物はこの冊子のためにつくられた架空の家族です。

## オツティ

年齢：不詳 趣味：昼寝

- 大阪府作業療法士会とともに活動するキャラクター (オットセイ?)。お子さんから高齢者まで、リハビリ支援を生きがいにしています。

きく爺は「フレイル」という状態になりつつあるようだね。からだや生活の困りごとを整理し日々の生活習慣を少しずつ変えるところから始めよう!



次頁にフレイルの紹介があります

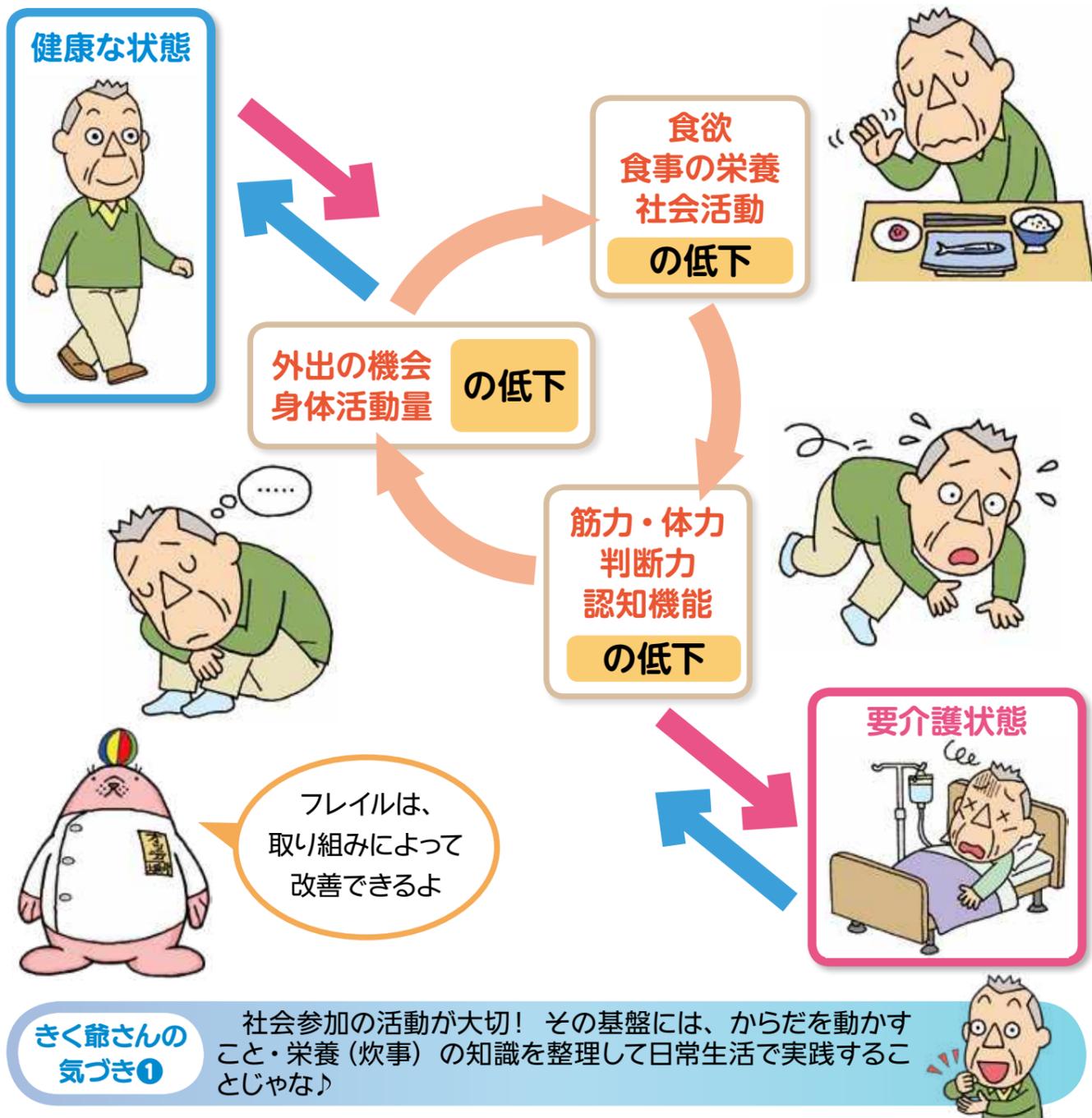
➡ Go!

# フレイルとは？

## 高齢期に陥りやすい悪循環

フレイルとは、加齢や病気により、体力、気力、生活力などが次第に低下した状態です。「年だから」と、あきらめ、消極的になると図のように虚弱や要介護状態に陥ります。

### 心身の機能が衰える例



## あなたのフレイル危険度は？ ~フレイルチェック~

該当するものはありますか。フレイル状態と普段の生活を確認してみましょう。

☑️ 半年で体重が2~3kg減った



☑️ 疲れやすくなった



☑️ 筋力（握力）が低下した



☑️ 歩くのが遅くなった



☑️ 身体の活動量が減った



1~2項目 当てはまる人 ▶️ **プレフレイル** (フレイルの前段階)

3項目以上 当てはまる人 ▶️ **フレイルの疑いあり**

★該当項目が「0」だった人（何も当てはまらなかった人）は、いまの良好な状態を続けられるように、本冊子を参考に生活を工夫していきましょう。 J-CHS 基準をもとに作成

## フレイル予防・改善のために

栄養、運動、社会参加の要素をバランスよく実践すると効果的です。人とのつながりを意識した生活の実践は、予防もリハビリの効果も倍増します。また、フレイル予防は生活習慣病の予防、改善も一緒に取り組みます。

### コラム

解決策ココにあり！

UD（ユニバーサルデザイン）、BF（バリアフリー）

介護予防は、屋外で一緒に活動すると効果倍増！これらに、「まちの段差などのハード面」と「人の支えあいなどのソフト面」のバリアフリーがともなうとフレイル予防や改善に広がりますね♪

「年だから仕方ない」はダメよ



# 身体活動の目安

## 1日からだを動かす「量」の目安

厚生労働省は、病気などによる活動の制限がない65歳以上の人には、身体活動（生活活動・運動）を毎日40分、また運動習慣として1日30分以上、週2回以上行う「健康増進（介護予防）」活動を推奨しています\*。

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針2013」

生活活動とは、掃除などの家事やガーデニング、菜園、お出かけなど、からだを動かすことです。運動とは、体操やウォーキング、スポーツなどをいうよ



## 生活に家事をおりませると効果大!

14頁以降のように、掃除や洗濯、炊事などの行為は、からだを動かす機会でもあります。また、洗濯物を干すとき、風向きや日当たりなど、頭（脳）を使って干す向きや順番など段取りを考えながら行うことで、こころとからだの健康づくり・介護予防につながります。

## METs 表を目安に ~METs (メッツ) は、身体活動の強度の単位です~

**METs 表の見方**▶ 軽活動=3メッツ……強活動=6メッツ以上

**活用の仕方**▶ 1日の活動の組み合わせ、1週間で何メッツかみる

※65歳以上では1日10メッツ、1週間65~70メッツが目安

METs 表 (厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針2013」)		
軽 3メッツ	4~5メッツ	6メッツ以上 強
窓ふき (3.0) 車でドライブ (3.0) 歩く (3.0) 掃除機での掃除 (3.5)	洗濯物を干す (3.0-5.0) 子どもと外で遊ぶ (5.0)	階段を上る (6.0-8.0) 家具の運搬 (6.0)
ストレッチ (3.0) ゲートボール (3.0-5.0)	ゴルフ (3.0-5.0) 水中ウォーキング (3.0-5.0)	水泳 (5.0-7.0) テニス (5.0-7.0)

出典：医療法人協和会 千里中央病院 作業療法士 大山勝範氏 作成を一部改変

## おすすめの運動の「やり方」について

筋力などの体力低下がみられる人も取り入れやすい運動プログラムを4つ紹介します。回数は目安です。体調に合わせて、無理のない範囲（1日に各3セットまで）で日課にしましょう。

※理学療法士等の専門職に相談したり、10頁、14頁なども参考にしてください。

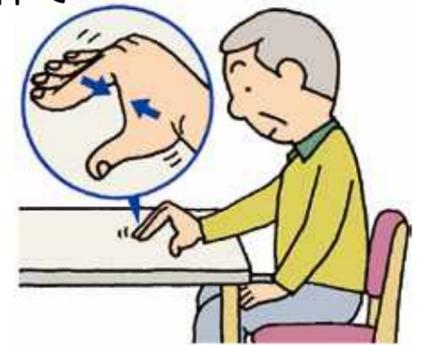
### 足腰の筋力アップ

机に手をつけてゆっくり立ち座り × 15回



### 握力アップ

手のひら全体で机をつかむ × 10回



### バランス・持久力アップ

椅子を持ちながらその場で足踏み × 20回



### バランス力アップ

足の指でタオルをつかむ × 10回



## 運動のポイント

- 息をとめない
- 痛みのない範囲で
- 力みすぎない
- 毎日少しずつ継続

きく爺さんの気づき

どのような活動を組み合わせると何メッツか、1週間の身体活動の目安を知っておこう！ わしも、1日に10メッツをめざそう♪



# いまより10分多くからだを動かそう

## プラス10(プラス・テン)とは?

いまより1日10分多くからだを動かす習慣を「プラス10(プラス・テン)」といいます。プラス10を目標に身体活動量が増えると、さまざまな病気にかかるリスクを減らすことができます。



## 「ながら運動」でいまより「プラス10」

日常生活の中で何かをしながらついでにからだや頭(脳)を動かすことで、身体活動を増やすことができます。

- 例**
- 座ってテレビを見ながら、脚上げ
  - 歯みがきするとき、片脚立ちや踵上げ
  - 買い物へ行く道を遠回りでプラス・テン(+10)! ※帰り道は買った荷物があるのでいつもの道で

### 掃除をしながら 筋トレ&バランス体操

(左右5回程度)

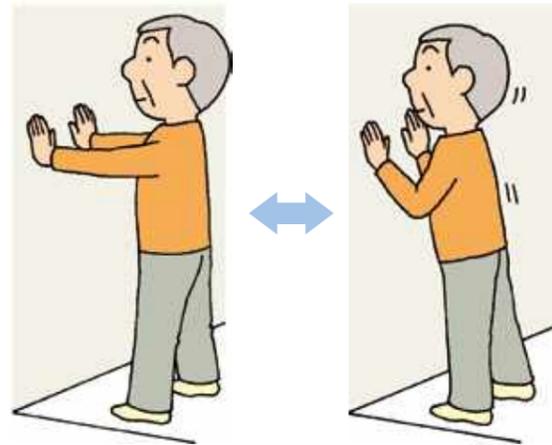
- ①掃除機をもって直立した状態から、片足を前に踏み出してひざを曲げながら沈み込む。
- ②その姿勢で、掃除機を右、前、左へかけながら手を伸ばしバランスを保つ。
- ③姿勢を起こし、反対の足を踏み出して同じことをする。



### 居間や廊下などの壁で 腕立て伏せ

(5回1セット、1日3セット程度)

- ①足が滑らないところで、背筋を伸ばし、おなかをへこませて両手を壁につく。足は肩幅より少し広く開いて安定した姿勢をとる。
- ②ゆっくり4秒かけて腕を曲げる。4秒かけて元の姿勢に戻る。



きく爺さんの 気づき

ながら運動、身体活動など、プラス10分の介護予防活動はたくさんあるなあ～。ひらかた元気くらわんか体操、ノルディックウォーキングもよいなあ～♪



プラス10(プラス・テン)といえば、枚方市が考えたオリジナル体操の「ひらかた元気くらわんか体操」が効果を発揮します。健康効果が異なる3つの体操を行えば、10分の運動になります。



ノルディックウォーキングでも10分以上の運動ができるね!



プラス10 × ひらかた元気くらわんか体操  
厚生労働省推奨 枚方市考案

今より10分多く運動する習慣作りにはひらかた元気くらわんか体操が最適!

## ひらかた元気くらわんか体操の効果

- ①柔軟性など…ラジオ体操第1
- ②筋力・バランスアップ…ロコモ体操
- ③脳の刺激…ひらかた体操(枚方市オリジナル体操)

なかなか運動をする時間がとれないけど、1日10分ならできるかも



## DVD・CDを無料配付しています!

おおむね65歳以上の人々が中心となって自主的に始めようというグループ、始めているグループに、無料で「ひらかた元気くらわんか体操」のDVD、CD、冊子を配付します(要申請)。また自宅などで個人的に取り組みたい高齢者にも配付しています。



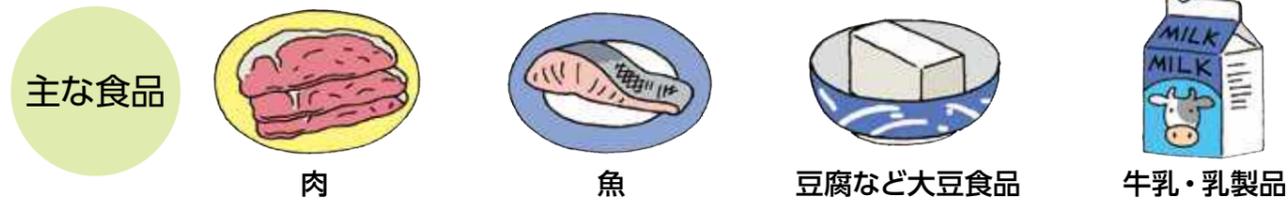
連絡先 お近くの枚方市地域包括支援センターもしくは市役所担当部署へご相談ください。

# 栄養・食事の目安

## 高齢期こそしっかり栄養を

毎日を「元気ハツラツ」と過ごし、病気やフレイルを防ぐには、活動の習慣と「毎日の食事」が重要です。栄養のとりかた、炊事の行為に隠された効用を活かしましょう。

**たんぱく質**…筋肉や内臓に必要な栄養素



## 体重からエネルギー量をチェックしよう

食事からしっかりエネルギーがとれているかどうかは体重と「BMI」という体格指標から調べられます。肥満も問題ですが、エネルギー不足である「やせ」（低栄養状態）が高齢期の課題となります。

やせに注意!



### BMIの計算法

**体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)** ※身長は cm ではなく m で計算します。



例 75歳・身長160cm、体重50kgの場合 ▶ BMI=50÷1.6÷1.6=19.5 (やせ)

### 判定表

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18~49歳	18.4 以下	18.5 ~ 24.9	25.0 以上
50~64歳	19.9 以下	20.0 ~ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ~ 24.9	25.0 以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

しっかり食べる!



### きく爺さんの気づき④

高齢期は、特にたんぱく質が重要じゃな! そしてバランス食の献立や買い物、炊事の段取りを考えて行うことは認知症予防の効用があるのか〜。

## いつもの食事にプラスのおすすめ食品

キーワードは、ずばり「まごは(わ) やさしい」です。いつもの食事にプラスすることで、栄養バランスをアップできますので、試してみましょう。

- ま** …納豆や豆腐、枝豆などの<sup>まめ</sup>豆類
- ご** …胡麻やナッツなどの種実類
- わ** …ワカメやヒジキなどの海藻類
- や** …野菜類
- さ** …魚やタコ、あさりなどの魚介類
- し** …しいたけ、しめじ、えのきなどのキノコ類
- い** …ジャガイモや里芋、サツマイモなどの<sup>いも</sup>芋類



## 「一汁三菜」の「バランス食」を基本に♪

「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本にすると、栄養バランスが整います。食が進まないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻類などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず

**主食** ごはん、パン、めん類などの炭水化物(糖質、食物繊維)

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

**その他** 汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など

## 認知症予防と毎日の炊事

- ◆ 衰えやすい注意力、記憶力、思考力の3つの認知機能を日常の中で意識することが大切です。
- ◆ 日常生活の中で、例えば、思考力では、段取りなど、どの順番がうまく行くかと考えて行動することが有効です。料理の盛り付けを工夫したり、炊事のほか、洗濯、掃除、またスポーツ、旅行の計画など手順を考えると頭の体操になります。

手順・段取りを考えて実行する



# 「介護予防」と「自立支援」を

## こんなにある家事の「いいところ」

運動ではなくても、家の中でもできる家事などを積極的にすることで、頭やからだに刺激を与え、フレイルを予防することができます。

### 掃除機がけ



掃除機がけをすることで、バランス感覚を養うことができます。

### 窓ふき



ぞうきんをしぼったり窓をみかくことで、手の筋力や肩の動きが良くなります。

### 炊事



献立を考えることは、過去の記憶を振り返るなどにより、脳を活性化します。

### 買い物



散歩のかわりになるほか、骨粗しょう症予防にも欠かせない日光浴もでき、睡眠を促します。

# バランスよく! \* \* \* \* \*

## 家事の継続のためのひと工夫

からだの痛みや息切れ、疲れやすかったりなど、したくてもできないこともあります。その時は無理をせずに、からだに負担をかけない方法に変えてみましょう。

「軽いハンディタイプの掃除機」や「長柄のモップ式の埃取り」などを利用してみましょう。

疲れたら座って休憩をとったりするなど、無理をせず、からだの負担を減らしていきましょう。



買い物に行くときには、手さげや肩掛けかばんではなく、リュックにすると腕や肩などへの負担が減り、楽に歩けるようになります。



無理に頑張る必要はないんだよ。  
普段していなかったことを始めてみること（介護予防）、しにくくなってきたことを工夫して続けられる動作にすること（自立支援）、今のからだやところと相談しながら部分的にでも取り組むことが大事だよ!



きく爺さんの  
気づき⑥

そっか〜! できる動作を工夫して続けることが、元気で自立した生活や、役割・やりがいのある生活につながるね! なるほど〜、オッティ!!



# かがめない \*



足腰の筋力が落ちている  
せいか、床から立てないんだよ。  
だから座りっぱなしになっちゃって。  
それに、腰が痛いから  
かがめないんだ

かがめない  
問題は高齢期で  
よく聞くお悩みだね。  
まずは身近な問題  
から解決しよう!



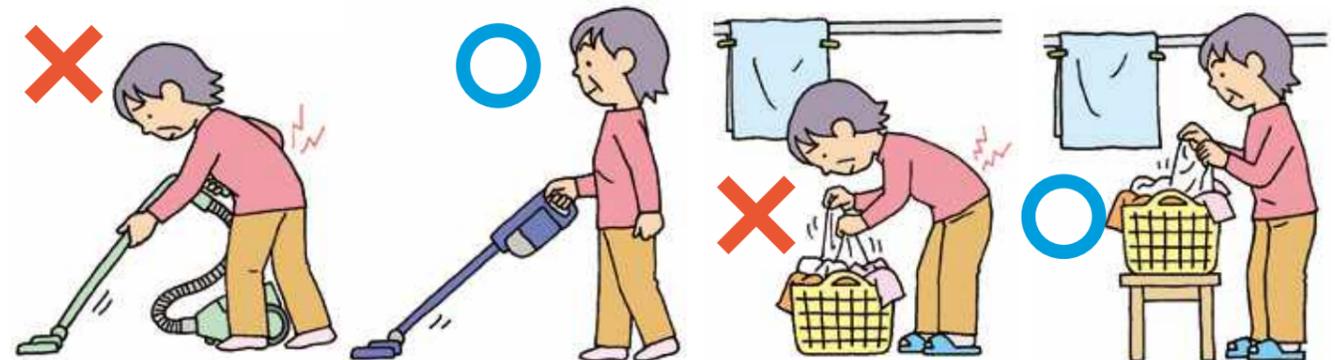
## かがめない原因 (からだ? 環境? 作業の仕方?)

腰まわりの筋肉がかたくなっている場合や膝の関節が痛む場合、股関節や背骨の動く範囲が狭くなっているなど、人によって原因はさまざまです。また、基本的な解決策および具体的な対処方法を押さえておくと楽になります。

### 動き方・姿勢の工夫 ~×を○に変えてみよう!~

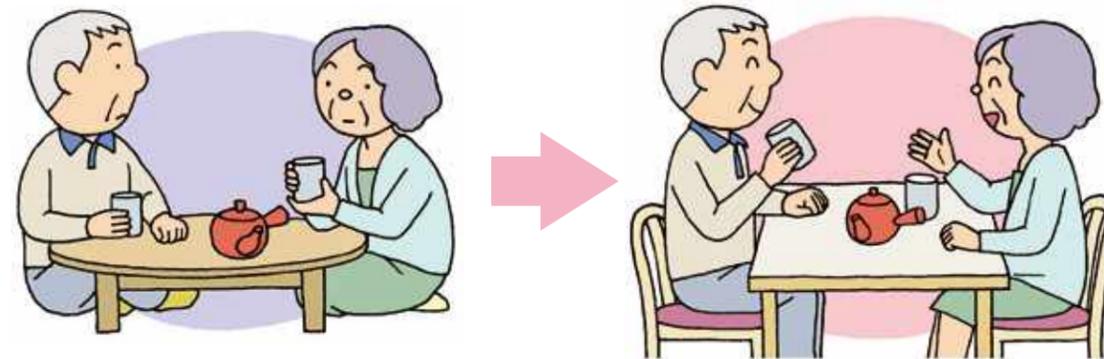


### 道具や仕方の工夫 ~×を○に変えてみよう!~



## 床式の生活から椅子式の生活へのすすめ

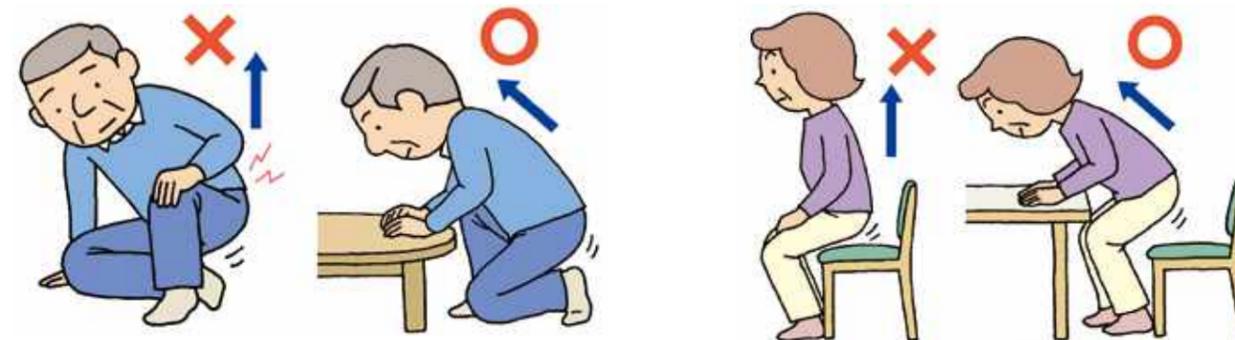
床式の生活は膝や腰に負担がかかりやすいため、椅子やベッドを活用すると楽になります。



## 安全な立ち座りの方法とポイント

床に座った状態から無理に立とうとすると、負担がかかります。ちゃぶ台などに手をつけて立ち上がると、楽になります。

椅子から立つ場合は「おじぎ」をするのがポイントです。座るときは、立つときの逆のうごきをイメージしましょう。



## 炊事の困りごと①

### 長時間台所に立つのがつらい……

下ごしらえなどは、椅子に座ってすることで負担を減らすことができます。また、立って料理を作るときは、こまめに休憩をとみましょう。



### きく爺さんの気づき⑥

前かがみ姿勢での動作は、もうできないとあきらめていたけど、椅子や台を用いたり、少し膝を曲げてかがんだ姿勢にしたり、自分のからだに合わせた道具に変えることも得策と心得たぞ!



# つかれやすい



最近はアドバイスを参考に、  
できることが増えてきておるわい。  
でもいつか気になることがあってね。  
例えばつかれやすくなってるね。  
よい方法や工夫はないかなあ？

おじいちゃん  
その調子だよ。  
応援しているよ



## つかれやすい原因と工夫

つかれやすい原因として加齢や活動機会が減り、体力の低下や食事の偏りから疲労回復に時間がかかる場合もあります。運動や栄養の頁も参考に、つかれを残さない生活習慣をめざしましょう。また栄養士さんに相談もしましょう。

### 深呼吸をしよう！

つかれを感じたときは、深呼吸をしたり、少し長めに息を吐くと呼吸が落ちつきやすくなります。

### 休憩をとりましょう！

つかれを感じたら、無理をせずに休憩しましょう。毎日の家事の時間配分を考えることも大切です。

# ふらつく

## ふらつく原因と工夫

足腰の筋力が低下してくると、自分が思っているよりも足があがらなくなり、ふらついたり、つまづいたりする原因になります。

### すぐに動きださない

立ち上がったときに、ひと呼吸おいてから歩き出すようにすると、ふらついたり転んだりする危険性(リスク)が抑えられます。

### 支えを上手に活用

歩きながら方向を変えたり段差を上り下りするような大きな動きの中で、バランスをくずしやすくなります。杖や手すりなど、支えになるものがあると安定します。

きく爺さんの  
気づき⑦

原因がわかってくると解決策も見えてくるね。できる方法を試してみよう。次は大工の経験を活かし「支え台」等を設計して家庭菜園を再開する工夫も考えてみるか！楽しみが増えてきたよ。



# 手に力が入らない

## 手に力が入らない原因と工夫

手にはさまざまな筋肉がありますが、つかう機会が少なくなると、筋力は少しずつ低下していきます。積極的に手を動かしましょう。

手を動かす  
ための脳の領域は  
広いよ！手を使って  
脳を活性化  
しよう！



### 力の入りにくさを補う工夫

片手で鍋を持つのがつらい場合は、両手で持つようにしたり、ふきんをしぼれなくなったら使い捨てペーパーを使うと、楽になります。



両手鍋

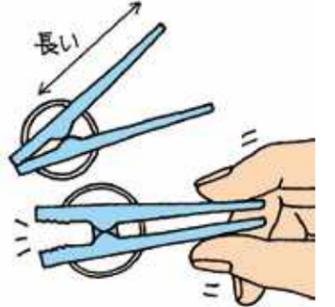


使い捨てペーパー

お薬をシートから取り出せない場合、薬局にたのむと、シートから出して1包にまとめてくれます。

### 細かい動きを補う工夫

洗濯ばさみのような指先の細かい動きは、便利な道具を使うと解決できる場合があります。



弱い力でつまめる形状です

## 炊事の困りごと②

### 包丁を使いにくい

安全面の問題もありますので、包丁を使いにくい人は、以下のような道具で代用してみましょう。

キッチン用  
はさみ



皮むき器



フード  
カッター



生野菜だとカット  
した袋詰め野菜がパック  
売られているね



### コラム 解決策ココにあり！ UD (ユニバーサルデザイン)、BF (バリアフリー)

加齢にともない手に力が入りにくくなったり、バランスをくずしやすくなったりして、環境に大小の障壁(バリア)が生じることがあります。そこで、からだの変化を補う道具、動作方法を工夫するバリアフリー(BF)の発想は、解決の糸口を見出す手がかりになっていきますね。

# トイレ掃除

## トイレ掃除の特徴と課題ポイント

トイレの中は狭い空間であるため、掃除がしにくい場所です。かがむことがつらい場合、床や便器まで手が届かないこともありますし、ぞうきんをしばるのが難しい場合もあります。

私が掃除しても腰が痛かったり、奥の方に手が届かなかったりするけど、お父さんできるのかしら？



いろいろと便利な道具もあるから大丈夫！



### ①かがめない場合の工夫とやりやすい方法

中腰姿勢で無理にかがむと腰に負担がかかるので、避けましょう。片膝をついた姿勢になると、腰部の負担が減り、楽に掃除ができることがあります。



トイレ掃除をするとき、腰が痛くて困る。



床に座って片膝をついて掃除すると、楽にできる！

床に低い台を置き、それに座ってする方法もいいよ



きく爺さんの気づき⑧

トイレ掃除は苦手なんじゃ～。握力が弱ってきたこともあり、少し消極的になっておった。ここの頁で紹介されている方法を参考に、再開するための工夫を始めてみるぞ～。



### ②便器の裏、部屋の奥まで手が届かない

お掃除用の長い柄の棒とウェットシートを組み合わせると、解決できます。



便器の裏やトイレの奥は、しゃがんでも手が届かず、掃除がしにくい。



このような道具を使えば、かがまずに奥まで掃除ができる。

この方法だとかがまなくていいし、ごみ捨ても簡単だからできそうな気がするな、やってみよう！



### ③ぞうきんをしばれない、便器をみがけない

便器をきれいにするにはぞうきんが必要と思いがちですが、スプレー洗剤や長い柄のついたブラシなどを利用すると、楽に掃除できます。



便器にかがむ姿勢をとるのがつらいわ。床をきれいにみがきたいけど、ぞうきんをしばって拭くのが最近は大変。



便器の内側

トイレ洗剤をスプレーして、柄の長いトイレブラシでこすれば、かがまずに掃除できます。

便座・便器外側・床など

トイレ洗剤をスプレーして、トイレットペーパーで拭けばそのままトイレに流せます。

# お風呂掃除

## お風呂掃除の特徴と課題ポイント

浴槽をすみずみまできれいにしようと思うと、お風呂の面積は意外と広く、中腰になったり、浴槽をまたいだりと、姿勢の変化が大変です。また、排水溝にたまった髪の毛を取るのも、指先の細かい動きが必要となります。

## 浴槽の掃除が難しく感じる原因と工夫

イラストのように浴槽の外側から掃除する場面をイメージすると、課題のポイントがみえてきます。



遠くまで手が届かないし、かがむ時間が長いと腰が痛い…



ここで紹介している工夫をすれば、楽にできる!

やり方を工夫すればいいんだよ



### ①かがまない、こすらないための工夫

かがめない、手がとどかないといった場合は、長いブラシを使うと楽になります。少し重くなりますが、先端が電動で動くブラシもありますので、試してみるのもいいでしょう。また、こすらなくてもよごれが落ちる洗剤もあります。カビ対策用のスプレーも便利です。



浴槽の底や端を掃除しようとかがむと、つい転んでしまいそう。



道具を使ったら安全にかつ楽にすみずみまできれいにできた!

### コラム 解決策ココにあり! UD (ユニバーサルデザイン)、BF (バリアフリー)

シャンプーとリンスの容器には、ひと工夫の規格が決められています。触ってわかるようにシャンプーの容器には、「デコボコ」がついています(リンス容器には無し)。双方を間違わないよう、視覚障害の人、洗髪中に目を閉じた人も、多くの人に使いやすい工夫がされています。こうしたユニバーサルデザイン(UD)の発想の普及は助かりますね!

### ②外側からする仕方を内側からする仕方にかえる工夫

浴槽の中に入って掃除をする方法がありますが、①浴槽をまたぐのがつらい ②浴槽内の中腰がつらいという課題もあります。そこで、掃除をしやすくするための環境を整えるアイテムがあります。掃除の環境が整うと、普段の入浴も行いやすくなります。



浴槽の手前側はつかまるところがないので、掃除や入浴のときに困っている。



浴槽グリップをつけてつかむと、掃除が楽になり、浴槽をまたぐ動作が安定する。

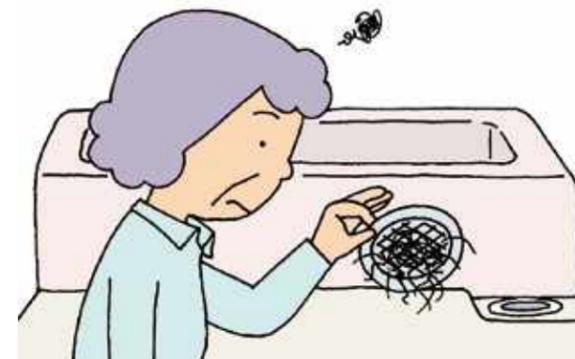
長い時間かがまなくていいし、できそうな気がするな、やってみよう!



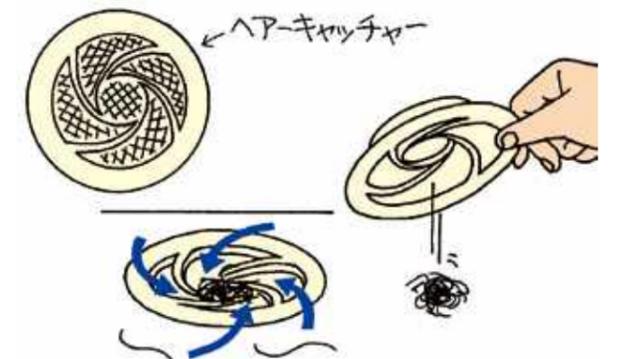
①浴槽グリップや手すりを支えに浴槽をまたぎ ②浴槽内のイスに座ってする掃除もおすすめ!

### ③排水溝の髪の毛を楽に片付ける工夫

100円ショップにも置いているグッズには、排水溝に置くだけで自然に髪をまとめてくれる便利なものもあります。



排水溝の髪の毛などのごみは、汚いし、きれいにしにくいのでゆううつ……。



グッズを使えば、簡単に捨てられて手もあまり汚れない!

### きく爺さんの気づき

入浴は疲れもとれるし、ツボミも泊りにくるので、浴室掃除を続けるぞ〜! 気づくと流れにくくなる排水溝もこう工夫すればいいの。なるほどな〜。仕方の工夫や発想が参考になったぞ!



# 洗濯と物干し

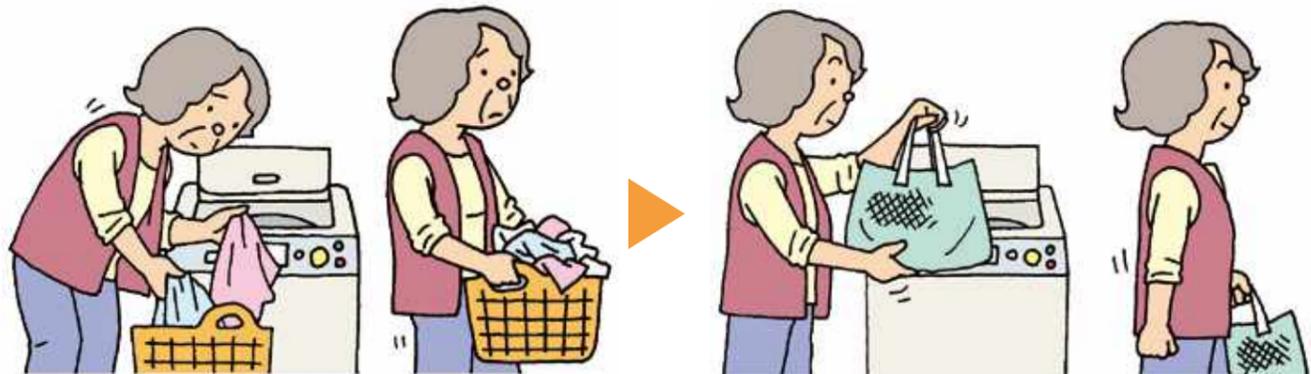
## 洗濯の特徴と課題ポイント

洗濯をするには、洗濯物を「洗濯機に出し入れ」「運ぶ」「干す(取り込む)」「たたむ」「収納」など多くの工程があり、全身の筋力やバランス感覚も必要とする動作ばかりです。工程ごとに課題を解決しましょう。



### ①洗濯機からの取り出しや持ち運びの移動、干す準備が大変

洗濯カゴと洗濯ネットが合体した便利グッズがあります。これなら一連の工程を省略できるため、負担が減ります。



洗濯機から洗濯物を取り出すのも、両手がかごを抱えて運ぶのもひと苦労!

まとめて取り出せるので、長くかがまないですみ、運ぶときに手すりを持って階段も楽!!

ちょっとした工夫で楽にできるんだね!



### 干す準備は座って行う

ハンガーに衣類をとおしたり、シワを伸ばす作業は、立ってやらなくてもできます。椅子やテーブルなどを利用して干す準備を行うと楽になります。



### きく爺さんの気づき⑩

バンサイの姿勢では、バランスをくずしやすい。大工をしていたころは高いところも平気じゃったがな〜。胸の高さで干す工夫やね。できること増えてきたぞ〜オッティ、おおきに♪



### ②物干し竿までの高さがあるって干しにくい

高く手が届きにくい環境で無理に洗濯物を干そうとすると、バランスをくずして転んだり、肩や腰が痛くなったりしますので、注意が必要です。



### 物干し竿を見上げない環境に変える

屋外干しを屋内干しに変更すると活用できるアイディア用具もあります。胸の高さで楽に干すことができますし、椅子に座ったままでも作業ができます。



### 便利グッズで物干し竿の高さを下げる

S字フックを使って物干し竿を連結すると、高さを下げることができます。

※S字フックの耐荷重を確認しましょう。



運動と栄養に気を付けて家事に取り組むことで、かなり元気になったようだよ。ツボミ、おじいちゃんが遊びに行こうって!!



# 自立支援こぼれ話 \* \* \* \* \*



みなさんの協力と応援のおかげもあり、きく爺はもとの元気な生活を取り戻せました。ここでは、ほかの高齢者からよせられる相談や困りごと、本編でとりあげられなかったグッズや工夫などをまとめて紹介します。



## 食事の困りごとを解決するアイデアと工夫

### きっかけ・からだの変化

1. 利き手が動かしにくくなって
2. 指先が動きにくくなって
3. むせやすくなって
4. うどん等(麺類) やご飯ものを口へ運べなくなって

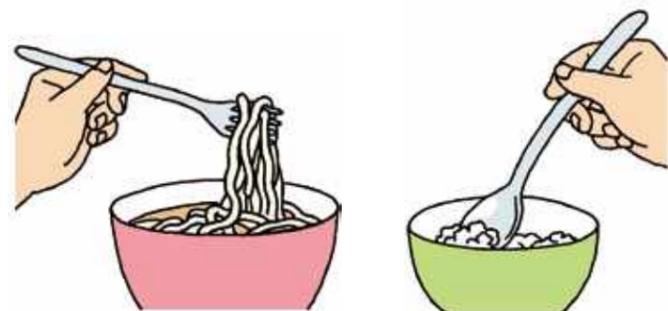
### 生活の中で困ったこと

- うどん等(麺類) やご飯ものが食べにくくなった
- 食べこぼしが増えた
- 口に運びやすい食べ物を選び、栄養が偏った

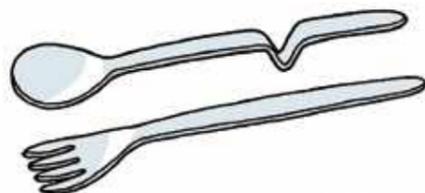
## 使ってみよう、TASTE スプーン&フォーク



軽くて持ちやすい! 口あたりも良いんだよ



これらの道具は持ち運びも簡単! あきらめていた外食などにもチャレンジすることができます。



### きく爺さんの気づき①

適量の麺を口に注ぐよう工夫された形状の TASTE フォークやソックスエイドもすばらしいアイデアじゃ! 勇気がわいてくるぞ~。



## 足元の困りごとを解決するアイデアと工夫①

### きっかけ・からだの変化

1. 前にかがみにくくなって
2. 足元に手が届きにくくなって
3. 脚が組めなくなって

### 生活の中で困ったこと

- 靴下が履きにくく、ぬぎにくくなった
- 靴、履きものの着脱が、しにくくなった

## 使ってみよう、ソックスエイド

### ソックスエイド

①靴下に丸めたソックスエイドを差し込みます。



②ひもを持ったまま足下にソックスエイドを落とし、足先を入れます。



③奥の方まで足を入れてから、ひもをゆっくり引っ張ります。



大腿骨の骨折後など、リハビリ中の人で股関節が動きにくく、靴下が履けない時にも活用できます。また、ソックスエイドは、リウマチや、脚や背骨の関節の動きの制限で、手が足先に届かないときに役立つ用具です。

すごいね、オッティ! 役に立つアイテムってこんなにあるんだね!



※ TASTE スプーンやソックスエイドの購入などについては、ケアマネジャーやリハビリなどの専門職にご相談ください。

### コラム 解決策ココにあり! UD (ユニバーサルデザイン)、BF (バリアフリー)

TASTE スプーン&フォークの開発(1990年)に、作業療法士の西出 義明氏も技術提供し UD 活動に貢献。リハビリテーション工学の分野の各専門職も UD、BF の普及に携わってきました。

## 足元の困りごとを解決するアイデアと工夫②

### きっかけ・からだの変化

1. かがみにくくなって
2. 下を向けなくなつて
3. 足先に手が届きにくくなって

### 生活の中で困ったこと

- 床に落ちたものを拾うことができない
- 手が届かなくて足元のものが扱えない

### 使ってみよう、リーチャー&マジックハンド

足元だけではなく、高いところや狭い場所などの「手が届きにくい場所」で、関節の動きの制限などを補ってくれる用具です。

- 例**
- ▶ 家具の隙間に落ちたものを取る
  - ▶ 靴などをそろえたり、引き寄せる
  - ▶ 椅子に座ったままテレビなどのリモコンを取る
  - ▶ テーブルの下にあるものを取る
  - ▶ 足元のごみを拾う
  - ▶ カーテンの開け閉めをする



手の届きにくい所からものを取る際などに使用します。かがむと腰が痛い、膝が痛い人などでも、腰や膝への負担を減らし、自分でものを取りることができるようになります。火ばさみなどでも、代用できます。

※ 100円ショップにも置いています。

### きく爺さんの気づき②

こころとからだの変化に折り合いをつけてくれるアイデアと工夫、あっぱれじゃ!! これからも困りごとを解決してくれる道具や動作の仕方を知らせてほしいのお〜♪



## 手元の困りごとを解決するアイデアと工夫

### きっかけ・からだの変化

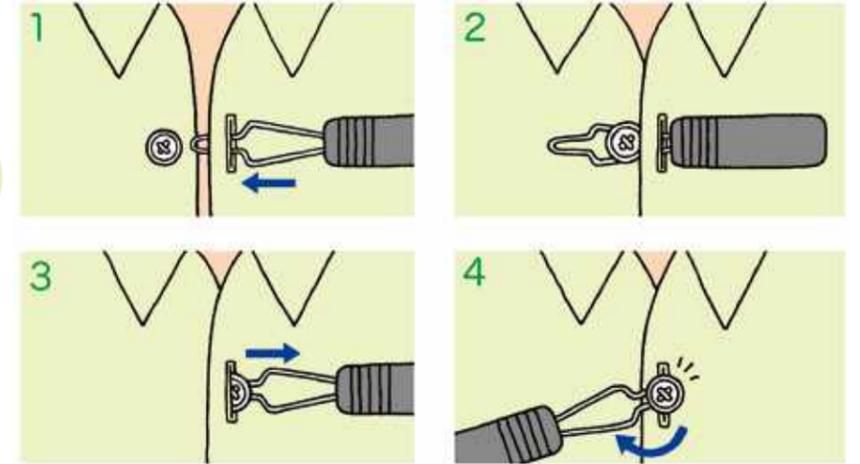
1. 指先に力が入らなくなつて
2. つまんだり指先が動かしにくくなつて
3. 片手が使えなくなつて

### 生活の中で困ったこと

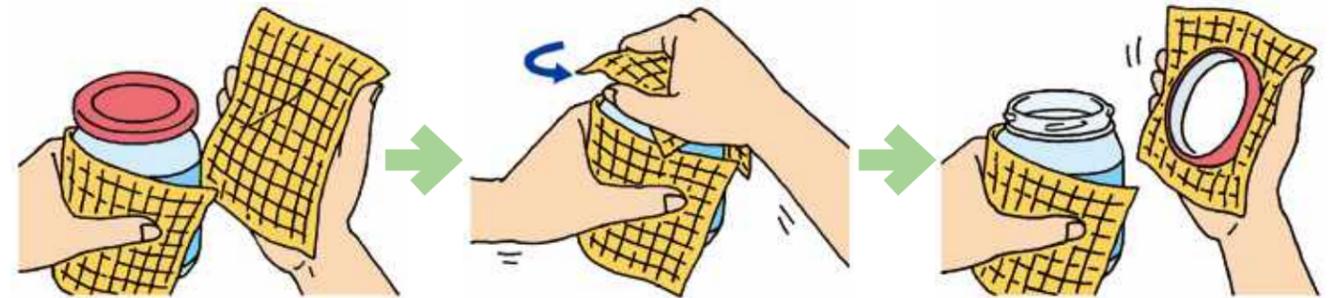
- 前開きの上着などのボタンの開閉が難しい
- びんやペットボトルのふたの開閉が難しい

### 使ってみよう、ボタンエイド

脳卒中による片まひや関節リウマチなどの後遺症のため手の動きに制限がある人も、少し練習し片手でできるように!



### 使ってみよう、すべり止めシート



握力が弱くなつたり、指や掌がツルツルしたり、手指の変形が生じた場合、100円ショップで手に入るすべり止めシートで解決できることもあります。はさみなどで適度な大きさに切り、びんやふたを押さえながら回すと「あ、開いた」「しっかり閉められた」とできる場合があります。ぜひ、お試しください。ペットボトルのふたを開けるときにもおすすめです。

# 参加ができる喜び、もう一度チャレンジしてみませんか？

## ●炊事を再開できた A さん

腰の骨を折って、しばらく入院してから家族のために食事を作ることができなくなりました。立つだけでも腰が痛く、皿洗いも十分にできないような状態でした。そこで、歩行器などを借りたり、座って皮むきをするなど炊事の仕方を工夫していくとできることに気づきました。いまは、貸与の歩行器を返却し、新たな料理を始めたり、毎日楽しく炊事をしています。

これ（歩行器）を使えば、料理を運べるわ



補助グッズを使えば、立ち仕事もなんとかできそう



炊事を毎日続けていたら、腰の痛みも減った気がする



「できる」方法を考えてからだや頭を使えば、これからも自立して活動できそう！



きく爺さんの気づき⑩

家族の炊事の`役割、が取り戻せたんじゃな~。わしも娘、孫、ご近所、菜園(畑の)仲間らとの関係の中にある`役割、を続けることが、皆の安心につながるのお~♪



## ●グラウンドゴルフが大好きなBさん

息切れがひどくて閉じこもり気味になっていた B さん。グラウンドゴルフの仲間にも誘われても、参加することがおっくうになっていました。`シニアカー、を紹介され、リハビリの専門職に操作のコツや充電などの仕方を教わって再開できました！ いまは、無理なく続け、笑顔が戻ってきました。

グラウンドゴルフにはもう行けないと思っていたよ



シニアカーでの移動は思ったより楽だ



こまめに座って休みながらやれば、プレーできるぞ



楽しみがあると、毎日の暮らしにハリが出てくるな！



きく爺さんの気づき⑭

色んな力が集まって、大好きなグラウンドゴルフが再開できたこと、すばらしい！ 再開を「どうぞ」と待っていてくれた仲間もすばらしいのお~。わしも仲間とつながる活動を続けるぞ♪



# 社会参加のすすめ \* \* \* \* \*

## 1日1回は外出することが大切

高齢期の「閉じこもり」はフレイル状態を進めてしまいます。外出が減ると、心身の機能が低下し、認知症発症のリスクが高まることもわかってきました。「閉じこもり」は健康寿命の延伸を阻む大きな要因です。

「外出すること」は、こころとからだを活性化し、介護予防やリハビリテーションの効用が期待できます。1日に1回は外出するようにしましょう。



### 「外出」で身体活動と認知活動が増える！

**身体活動**  
(アクティビティ)

足腰の老化を予防



活動量が  
+  
増える！

**認知活動**  
(コミュニケーション)

認知機能の低下を予防



食材の買い物に出かけたり、近所に散歩に出かけたり、かかりつけ医に定期通院するなど、目的はなんでもかまいません。大切なことは、外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりなど、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の機会を増やしていくことなのです。

きく爺さんの  
気づき⑩

老いと向きあい生きる時期も、こうしてまとめてもらうと、いろいろあるのう。関心のあること、自分にあった活動との組み合わせ、多様性の意味を感じ、人生を謳歌するぞ〜♪



## 積極的に「地域参加」「社会参加」を

「外出する機会を増やすこと」を意識して、友人やご近所の人とのつきあい、お稽古ごと、関心がある地域の活動、ボランティア活動などに積極的に参加することをおすすめします。外出の目的、回数、人との交流が自然に増えていきます。こうした活動に参加することにより、要介護に進むリスクを3~4割程度下げることがわかってきました。

就労型



社会奉仕型



自己啓発型



趣味・交流型



### 家庭での役割も大切！

地域や生活場面の活動には、炊事、洗濯、掃除、ゴミ出し、孫のお世話、犬の散歩、家の管理や修繕など日常における家庭内での仕事、役割、約束事なども「生きがい」となって、心身機能の低下の予防に役立ちます。家庭内での役割をつくることを推奨します。プラス10(10~11頁)の取り組みにもつながります。

### コラム 解決策ココにあり！ UD (ユニバーサルデザイン)、BF (バリアフリー)

枚方市も、住民主体の通いの場・介護予防活動を普及するために「ひらかた元気くらわんか体操」などのツールを介して活動の多様化を図ってきました。きく爺は家庭菜園を再開し仲間と貸農園のお茶のみ場で、くらわんか体操を始めています。夏休みには孫たちも集まり世代を越えた交流、「こころのバリアフリー」は広がっています。

# おわりに

## フレイル予防と充実した生活へ

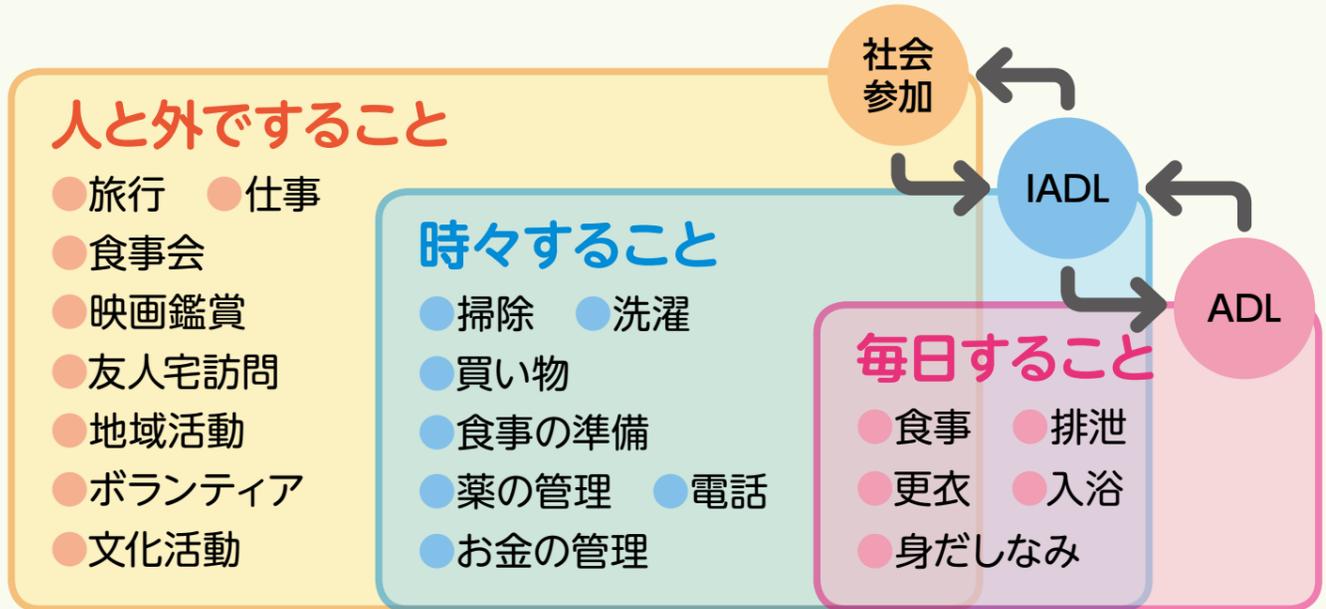
フレイル予防とは、健康づくり・介護予防活動であり、「運動」「栄養」「社会参加」の課題にバランスよく取り組むことが、元気で自立した生活の充実や健康寿命の延伸につながるということでした。最後に関連した2つの提案をします。



1つめは、生活を下図のように「人と外ですること=社会参加」「時々すること=家事など(IADL)」「毎日すること=身辺行為(ADL)」の3つに区分し重ねたとき、真ん中の「時々すること」が難しくなると、「毎日すること」「人と外ですること」が、体力低下や栄養の偏りなどの影響も受けて、苦慮していく場合が少なくありません。つまり、「時々すること」にとりわけ意識して取り組むこと、役割を持ち続けていくことをおすすめします。

2つめは、2019年6月に発表された研究論文からフレイル予防の得策が導かれ、身体活動(運動、スポーツなど)と「人とのつながり」の要素が深い文化活動(囲碁・将棋、手芸、カラオケ、趣味の料理など)や地域の活動(地域の有益のための活動・ボランティアなど)を2つ以上組み合わせる生活を送る方が、フレイル状態に陥るリスクは低いことが示されました。屋内外の諸活動を組み合わせ、METs表(8頁)も思い出しながら、生活の充実を図ってください。

今回は、すべての介護予防情報を網羅できませんでしたが、本冊子に詰め込みました情報、解決の糸口などを参考に、ご家族、お仲間、かわりをもつ専門職と相談しながら「皆さん一人ひとりの『笑顔あふれる、生活』づくりに取り組まれることを応援しています。



出典：岡山県 津山市役所 健康増進課 作業療法士 安本勝博氏 ※一部改変

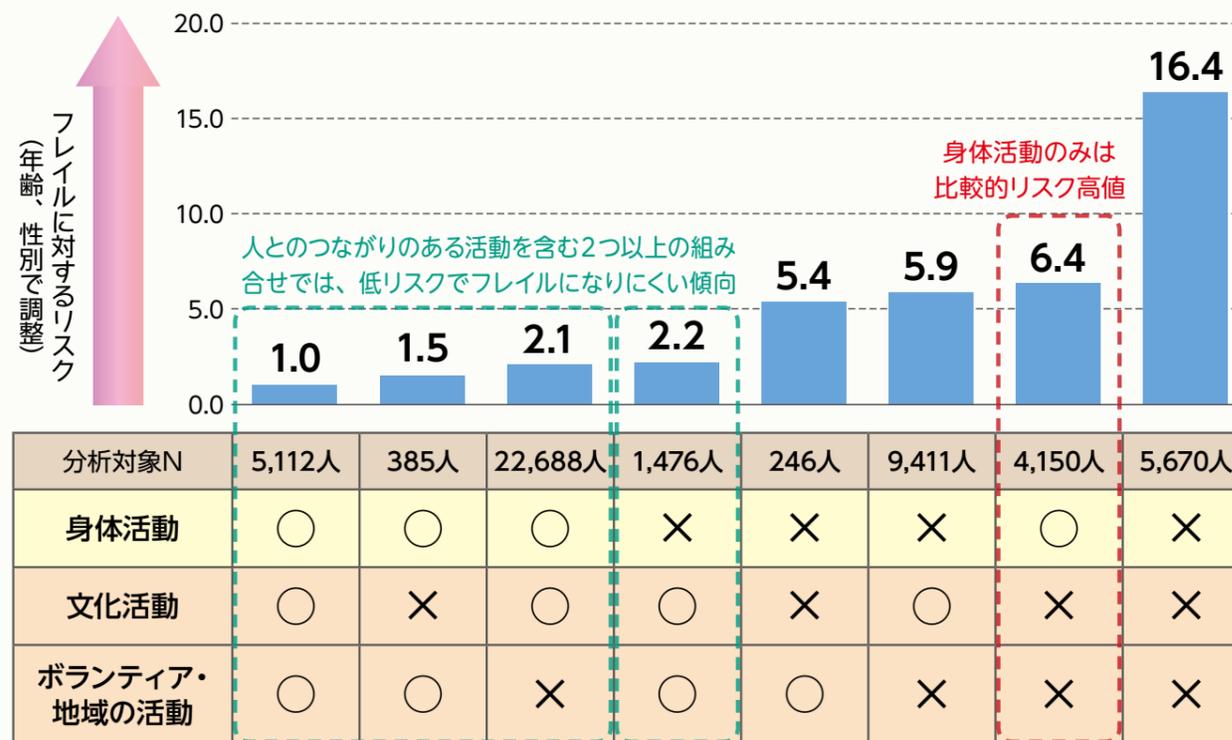
「今日、近所のスーパーで大根が安く売ってたからお裾分けに行くわね」という友人からの電話。そのお友達のためにお茶とお菓子を用意してもし、おしゃべりに花を咲かせる……そんな楽しい時間、関係、機会を持ち続けるためには「電話を受ける・かける」という「時々する行為」が大切ですね。



## フレイル予防には「人とのつながり」が重要

～様々な活動の複数実施(組み合わせ別)とフレイルへのリスク～

分析対象 N=49,238人 P<0.001 C 県K市在住要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者73,341人を対象に2011～2013年の活動調査、欠損値のない49,238人を対象とした ※値はリスク1.0に対するフレイル進展の確率



補足：本研究で用いる身体活動=ウォーキング、水泳、筋トレなど。文化活動=囲碁・将棋、手芸、カラオケ、趣味の料理など。地域の活動=地域の利益のために行うボランティア活動など。

出典：吉澤 裕世，田中 友規，飯島 勝矢 他．(研究論文) 地域在宅高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係．第66巻．日本公衆衛生雑誌，p306-316(図1B)．第6号．2019年．

## 作業療法士からの応援メッセージ

生きてきたご経験や価値観もそれぞれ違いますが、皆さま一人ひとりの生活を振り返って頂き、これからも元気に生活していけるお手伝いの一助となればと思い、この冊子を監修しました。

皆さまの「こころ」と「からだ」の健康が続き、またいつまでも大切にしたいご自身の生き方を枚方のまちで継続できますよう、保健・医療・福祉等の各専門職と力を合わせて、フレイルの予防・改善の応援を、様々な場面で進めて参ります。



参考文献

- ①岩瀬 義昭，村井千賀，吉川ひろみ他．“作業”の捉え方と評価・支援技術 生活行為の自律に向けたマネジメント．医歯薬出版 2011．
- ②一般財団法人 日本公衆衛生協会(分担事業者 公益社団法人 日本理学療法士協会，一般社団法人 日本作業療法士協会)．自治体等に所属している理学療法士、作業療法士の地域保健活動の推進と実態把握に関する調査研究～平成27年度 地域保健総合推進事業～ 2016．
- ③大阪府 福祉部 高齢介護室．生活行為の向上・改善を目指して ガイドブック(第1章，第2章)．2019．
- ④一般社団法人 日本作業療法士協会．地域包括ケアシステム参画の手引き～作業療法士に求められる生活行為向上の視点を以て～．2019．
- ⑤吉澤 裕世，田中 友規，飯島 勝矢他．地域在宅高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係．日本公衆衛生雑誌 2019;66:p306-316．

のびは作業をするとき  
のびた気になる

監修

OT 一般社団法人  
SAKA 大阪府作業療法士会

大阪府作業療法士会 枚方市生活べんり帖制作委員  
(敬称略、順不同)

- 大橋 香穂 (介護老人保健施設 ケアコミュニティ淀)
- 亀谷 純子 (社会医療法人 信愛会 介護老人保健施設 逢々館かたの)
- 佐治 香織 (株式会社 かなえるリンク かなえるリハビリ訪問看護ステーション)
- 下西 徳 (JCHO 星ヶ丘医療センター)
- 神保 優子 (医療法人 松徳会 介護老人保健施設 老健ふじさか)
- 辻廣 美貴 (医療法人 みどり会 中村病院)
- 津田 拓也 (医療法人 一祐会 介護老人保健施設 ハーモニー)
- 名倉 和幸 (医療法人 一祐会 介護老人保健施設 ハーモニー)
- 山本 真由美 (社会医療法人 美杉会 佐藤医院デイケアセンター)
- 藤原 太郎 (一般社団法人 大阪府作業療法士会理事：制作委員責任者)



枚方市  
Hirakata City

健康福祉部 地域健康福祉室  
健康増進・介護予防担当

電話 072-841-1458 (直通) FAX 072-840-4496