

# プログラム名 8(11) 『活動的な生活を送ろう』

生活目標	体力をつけて活動的な生活を送ろう
------	------------------

目的・効果	有酸素運動（体力維持・向上） バランス運動（転倒予防・歩行能力） 冬場の体力の維持向上
-------	---

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・運動	関節に痛みのある方	座位・立位	資料/鉛筆

注意点など	
-------	--

## 1. 体力について説明

- 不活発な生活は、体力の低下を招く。
- 筋肉量の減少や転倒リスクを高めたり、関節の痛みの要因になったりすることも考えられる。
- 「活動的」には様々な指標があるが、ここでは「休まず歩ける距離」と「生活スペース」を指標とする。
- 冬期間の生活は、外出が減り、体力が低下しやすくなる。一方で、「雪かき」「灯油運び」「雪道歩き」など、負荷の高い動作が増える。
- 日々の生活状況と合わせて、体力をつける運動を心がける。

## 2. 運動の注意点

- 自分の状態に応じて無理せず行う。
- 運動は、「楽である～ややきつい」程度の運動負荷で進める。会話をしながら運動できる程度が目安。
- 運動と合わせて、食事や睡眠など、生活習慣も同時に見直す。

## 3. 自己チェックの実施

- 1) 休まず歩ける距離(表1)
  - ・ 休まずに歩ける距離にチェックする。
  - ・ 杖や装具など、補助具の使用は問わない。
- 2) この4週間での生活スペースは(主な生活範囲)(表2)
  - ・ 直近の4週間での生活範囲を答える。
  - ・ 主な生活スペースを記入する。

The form contains the following sections:

- 表1. 休まず歩ける距離** (Table 1: Distance I can walk without stopping)
  - 1. 休まず歩ける距離 (歩) ...  1. 1km 未満
  - 2. 休まず歩ける距離 (杖や装具など補助具の使用は問わない) ...  2. 1km-50m 未満
  - 3. 休まず歩ける距離 ...  3. 50m-100m 未満
  - 4. 休まず歩ける距離 ...  4. 100m-500m 未満
  - 5. 休まず歩ける距離 ...  5. 500m-1km 未満
  - 6. 休まず歩ける距離 ...  6. 1km 以上
- 表2. この4週間での生活スペース(主な生活範囲)** (Table 2: Living space in the last 4 weeks (main living area))
  - 1. 面積が何㎡ですか? ...  10㎡ ...  100㎡
  - 2. 面積が何㎡ですか? ...  10㎡ ...  100㎡
  - 3. 面積が何㎡ですか? ...  10㎡ ...  100㎡
  - 4. 面積が何㎡ですか? ...  10㎡ ...  100㎡
  - 5. 面積が何㎡ですか? ...  10㎡ ...  100㎡

## 4. 自己チェックに対する解説

1. 休まず歩ける距離(表1)
  - 1・2の場合
    - ・ 日常生活への影響がある。医療機関を受診していない場合は、受診することをすすめる。
    - ・ 杖や歩行器などの歩行補助具により、歩行距離が変化する場合がある。歩行補助具についての相談をすすめる。

## プログラム名 8(11) 『活動的な生活を送ろう』(続き)

### □3・4の場合

- ・ 休んでしまう要因を確認する。①関節の痛みが心配な方、②転びそうで不安な方、③足腰に不安を感じる方のどれに当てはまるかを確認する。

### □5・6の場合

- ・ 十分歩けている。積極的に外出機会を作り、適度な運動を心掛けるように促す。

## 2. 主な生活範囲(表2)

生活範囲が制限される理由を確認する。①関節の痛み、②転びそう、③足腰が不安のいずれかを確認する。

## 5. 運動プログラムの実施

- 自己チェックの結果と判定にもとづいて、運動を選択してもらおう。
- 良い・悪いだけでなく、現在の状況を自覚し、何が必要な運動かを確認する。
- 通いの場では、すべての運動をみんなでやってみる。
- 家では、自己チェックにより選択した運動を行うことを勧める。
- 転倒に対する不安を持つ方が多い場合は、プログラム8(9)『転倒予防プログラム』も実施するとよい。
- どの筋肉が鍛えられるのかをきちんと伝える。
- 家でもきちんとできるように、「※ポイント・運動のコツ…」に書いてあることができるか確認する。
- 栄養や食事、生活リズム等の確認も行う。

