

自分で家事ができた！！

大河原町社会福祉協議会
生活支援コーディネーター 水上学歩

- Mさん(91歳)
- 息子さんと二人暮らし
(息子さんは仕事で日中ほとんどいない)
- 日中はソファに座って暮らしている
- 足が弱く、移動はキャスターの椅子を買物カート代わりにして移動。



- いきさつも多少あり、本会の有償ボランティアサービス「よりそいたい」で床の掃除の支援することになった。

(昨年12月から30分。週1回)

- ボランティアを引き受けていただいた方Nさん(40代)



もしかして、ボランティアさんと一緒にやれば家事ができるのでは？

よくやってくれています



2021初版
大河原町版

家事をして 元気アップ!!

さくら、きー♡

毎日している家事。自分で家事をすることは

- 運動効果がある
- 認知力の低下予防

介護予防につながります
自宅での暮らしが続けられます

腰が痛くて
かがんで
コンセントが
させない...

延長コードを使って
高い位置に
コンセントを固定すれば
かがまなくても
できるんだ!!

これで
自分で
できるぞ!

掃除をしない → **0歩**

10分の掃除 → **1000歩**の運動に!

歩数換算の例
体重60kgの人が
10分行った場合

掃除機かけ	33kcal消費 = 1000歩
洗濯干し・取り込み	22kcal消費 = 650歩

※あくまでも目安です。消費カロリー等には個人差があります

ぜひ、日々の家事を見直してみませんか?

お問い合わせ・ご相談先 **大河原町地域包括支援センター** TEL 0224-51-3480



翌々週の様子。



考 察

- 「家事をして元気アップ」を説明して、やる気もアップした。
- ボランティアさんとのつながりが意欲につながった。
- こういった住民さんとのつながりをもっと作っていくと、高齢者の方はますます元気になっていくと思う。