

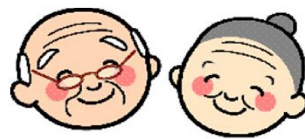
その7 「参加・活動・役割」づくりで介護予防！



「やりたい！」と思うことを、仲間と一緒に楽しんで、介護予防につなげよう！

☑【ステップ1】“いきがい・やりがい・目的”を引きだそう！

家族旅行に行けるように、
体力をつけんとあ



孫の成長を見たいけん、
元気でおりたいわあ

★健康でありたいと思う理由は人それぞれです。その人に合った具体的な、“いきがい・やりがい・目的”が見えると、活動意欲につながります。

あなたの「できること」を、地域で活かしてみませんか？



これから「してみたいこと」にチャレンジしてみませんか？

と声をかけ、支え合いながら、継続して介護予防に取り組みましょう！

★“いきがい・やりがい・目的”を引き出すには、
【興味・関心チェックシート】の活用がオススメです！



興味・関心チェックシート（※一部抜粋）

＊「している」「してみたい」「興味がある」の3つの視点で記入してみよう！

＊聞き取りの際は“職歴・若いときの趣味・生活歴”を聞くと引き出しやすいです。

項 目	している	してみたい	興味がある
料理をつくる			
買い物			
家や庭の手入れ			
電車・バスでの外出			
ボランティア・地域活動			
畑仕事			

項 目	している	してみたい	興味がある

※空欄には、地域で取り組まれていることや身近な活動を記入してみましょう。

【参考】一般社団法人日本作業療法士協会「興味・関心チェックシート」

☑【ステップ2】自分たちが暮らす“地域”を知ろう！

あなたが暮らす地域には、どのような人が住んでいますか？
地域の魅力は何ですか？どのような活動がありますか？
趣味や特技を活かして仲間をつくりましょう！

活動・交流の場は、
市町村や地域包括支援センター・社会福祉協議会に尋ねると把握しやすい！

＊「地域の支援者」や「活動・交流の場」を確認しましょう

＊興味・関心チェックシートの結果と合わせてみましょう

- 【してみたい】【興味がある】の項目に関係する活動を紹介
- 【している】の項目は、新たな地域の担い手やボランティア等の担い手になれるかも！



地域の支援者 (メモ)	活動・交流の場 (メモ)
<input type="checkbox"/> 隣近所、家族	<input type="checkbox"/> 老人会・老人クラブ
<input type="checkbox"/> 自治会長、民生委員	<input type="checkbox"/> 趣味の会・サークル
<input type="checkbox"/> 保健師・介護支援専門員	<input type="checkbox"/> サロン・健康教室
<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター	<input type="checkbox"/> NPO・ボランティア団体
<input type="checkbox"/> 社会福祉協議会	<input type="checkbox"/> その他

～ “地域” とつながり続けるための一工夫 ～

あなたの地域に気になる人はいませんか？もしかしたら、あなたのちょっとした関わりが、その人の支えになるかもしれません！

通いの場

- ☑ 「近頃、顔を見なくなった」方
- ・ 帰りに、近所の数人で訪ねてみる
 - ・ 通いの場の中で役割を持ってもらう
 - ・ ひとりにならないようペアを作る

- ☑ 「初めて参加する」方
- ・ 1回の流れを説明する
 - ・ リーダー以外に支援者を決める
 - ・ 疎外を感じないように、こまめに声をかける

- ☑ 地域でのつながりを保つ
- ・ ゴミを捨てに来る際に、体調に変化ないか声をかけてみる
 - ・ 新聞がたまっていないか？
 - ・ カーテンが閉まったままになっていないか？
 - ・ 電話でおしゃべり



- ☑ 困りごとを知ろう
- ・ 参加する際の移動手段がない
 - ・ 目や耳が悪い
 - ・ 足腰が弱い
(⇒伝わるような工夫をする)
(⇒気軽に参加できる内容を考える)

在宅：生活のつながり

困りごと

～ 誰でも主役になれる！きっと誰かの役に立てる！～

誰にでも「できること」「役割」があります。おしゃべりも、介護予防体操に参加することも、大切な役割の一つです。ぜひ、地域の活動や参加につなげ、地域とつながることでの介護予防に取り組みましょう！