

#おうち時間 見直してみませんか？

一般社団法人 福島県作業療法士会



生活を見直す
作業療法の6つの視点

はじめに

新型コロナウイルスの流行は、私たちの生活に大きな混乱と制限を引き起こしています。不要不急の外出制限やマスクの着用、フィジカル・ディスタンス（身体的距離の確保）、在宅勤務の推奨や休業要請、学校の休校など、このような混乱と制限は、私たちの生活と健康に悪い影響を与える可能性があります。さらに私たちは、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」への転換を求められております。

このような状況のもと、福島県作業療法士会では福島県民の生活と健康の維持・向上を目的として、県民に向けた健康支援に関する提言『「おうち時間」見直してみませんか?』をホームページ上で公開しました（2020年4月1日付）。その結果、幾つかの団体や保健師の方々から関心が寄せられたため、さらに具体的な提言ができるように、この度、先の提言の詳細版である『#おうち時間見直してみませんか?—生活を見直す作業療法の6つの視点—』を作成いたしました。私たちの生活を作業療法の視点で整理し、その見直しのポイントや解説、そして自身の生活を確認するための資料を盛り込みました。今まさに、多くの方々が様々な不安を抱えた生活を送られているなかで、この冊子を地域住民の健康支援に従事されている方々をはじめ、広く多方面でご活用いただき、地域住民一人ひとりの「新しい生活様式」を前向きに創造する一助となれば幸甚に存じます。

我々作業療法士は、人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、作業に焦点を当てた治療、指導、援助を行う専門家であり、福島県内には約1000名の作業療法士が従事しております。地域住民の健康支援に作業療法士が必要な場合は、是非とも福島県作業療法士会事務局までお問い合わせいただきたいと思います。

2020年5月

一般社団法人 福島県作業療法士会
会長 長谷川 敬一

もくじ

1.習慣・日課

生活パターンは乱れていませんか？	2
📌 やってみよう①:作業バランス自己診断をつけてみましょう！	3

2.役割・交流

家庭や地域、職場で担っている役割はありますか？	4
-------------------------	---

3.運動・栄養

運動・栄養は十分ですか？	5
ヒント :主な身体活動の程度	6
ヒント :1日の身体活動量の計算例	7

4.余暇・趣味

好きなこと、楽しいこと、夢中になれることに

取り組むことができますか？ …………… 10

📄 やってみよう②：活動シートをつけてみましょう！ …………… 11

📄 やってみよう③：興味・関心チェックシートを
つけてみましょう！ …………… 13

5.仕事・学習環境

自宅での仕事・学習環境は快適ですか？ …………… 14

6.休息・睡眠

休息や睡眠は十分とれていますか？ …………… 15

まとめ …………… 16

📄 やってみよう④：スケジュール表をつけてみましょう！ …………… 16

📄 やってみよう⑤：自記式作業遂行指標をつけてみましょう！ …………… 17

#おうち時間
見直してみませんか？

生活パターンは 乱れていませんか？



ポイント

- 1日や1週間の流れを紙に書いてみてください。
- 習慣や日課を見直してできるだけいつも通りの生活を維持したり新しい適切な日課を作ってみましょう。
- 仕事や遊び、休息の適切なバランスを心がけましょう。

解説

- 生活リズムが乱れて、夜中に起きたり、活動するようになると、虚血性心疾患のリスクが高まるとされています¹⁾。また、生活リズムの乱れそのものがメタボリックシンドロームのリスクを高める可能性も報告されています²⁾。
- 夜に蛍光灯やスマートフォンのような強い光を浴びることで生活リズムが乱れることが報告されています³⁾。
- 食事を決まった時間に摂取することで食事の量を減らすことなく肥満やそれに関連する病態を防ぐことができる可能性があります⁴⁾。
- 外出を自粛して家の中にいるような事態においても、規則正しい生活を送ることが健康の維持につながります。
- 作業バランス自己診断
毎日の作業(朝起きてから夜眠るまでの間にしていること)は、そのバランスが大切です。自分自身の作業バランスを確認するために、東京都立大学の小林法一先生が開発したのが「作業バランス自己診断」です(やってみよう①、参考資料1)⁵⁾。作業バランスを知ることは、自分の生活を見直すきっかけとなり、生活の質の向上に役立ちます。

家庭や地域、職場で担っている役割はありますか？



ポイント

- 役割をもつと活動や交流が維持されます。
- 外出を控える場合でも、電話やインターネットをうまく活用して連絡を取り合い、孤立することをふせぎましょう。

解説

○家庭での役割（親、子ども、ごみ捨て、皿洗い、犬の散歩）、学校や職場での役割（小学生、大学生、会社員）、地域での役割（趣味サークルのメンバー、消防団員）など、私たちは何らかの役割についています。

○外部の人との交流や組織への帰属が、特に独居高齢者の健康の維持には重要な役割を果たします^{6,7)}。

○年齢や性別に限らず、これら役割への関わりが生活の満足度に関係すること⁸⁾、地域で生活する成人において、担っている役割の数と生活の満足度には正の相関があることが報告されています⁹⁾。現在担っている役割を整理したり、過去に担っていた役割を見直すことで、新しくやるのが見つかったり、現在の生活に満足を感じることができるよう可能性があります。

○外出頻度が低下して、いわゆる“閉じこもり”になると、体力の低下¹⁰⁾や、認知症の要因になる¹¹⁾ことが報告されています。また、外出頻度の低下は食事の摂取量減少につながり、低栄養状態の要因となる可能性があります¹²⁾。

○外出を控えるような事態においても、過度に人との交流を断つのではなく、咳エチケットやフィジカル・ディスタンス（身体的距離の確保）を考えたしながら、人や社会との交流を保つようにしましょう。



ポイント

- 他人と適切な距離をとれば近所の公園などに散歩に行くのもよいことです。
- 家の中の掃除や洗濯、庭木の手入れなどもよい運動になります。
- 簡単にできる運動を紹介しております。ご覧ください。
<https://fukushima-ot.jp/assets/office/hanamaru.pdf>
- 運動とともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。テイクアウトや買い物支援を行っているお店もあります。

解説(運動)

○1日の平均歩行距離が400m未満の人は、歩行距離が3.2kmの人に比べ、認知症になるリスクが2倍高いことが報告されています¹³⁾。散歩をすることで認知症の予防にもつながるといえます。

○運動の目安として、厚生労働省が策定した『健康づくりのための身体活動基準2013』では「65歳以上の人は、強度を問わず、身体活動を毎日40分（＝10メッツ・時／週）」を推奨しています¹⁴⁾。また、10分未満の日常生活活動を含めた身体活動でも積み重ねることで介護予防に有効であることが報告されています¹⁵⁾。次のページの **ヒット** 主な身体活動の程度、**ヒット** 1日の身体活動量の計算例を参考に、自分の身体活動量を計算してみましょう。

きつい



メッツとは身体活動の程度の単位で、
安静時(1メッツ)と比較して何倍のエネルギーを消費するかを示します。



ジョギング
7.0メッツ

自転車に乗る
4.0メッツ



食事の準備
3.5メッツ



らかな体操
3.5メッツ

身体活動
の程度



犬の散歩
3.0メッツ



皿洗い
3.3メッツ



庭仕事
3.0メッツ



掃除
2.5メッツ



買い物
2.3メッツ



洗濯
2.0メッツ



家族で団らん
1.8メッツ

らく



掃除機がけ×15分
(2.5メッツ)

2.5×0.25 時間
=0.7メッツ・時

+



皿洗い×15分×2回
(3.3メッツ)

3.3×0.5 時間
=1.7メッツ・時

+



洗濯×30分
(2.0メッツ)

2.0×0.5 時間
=1.0メッツ・時

+



料理×30分×2回
(3.5メッツ)

3.5×1.0 時間
=3.5メッツ・時

+



犬の散歩×30分
(3.0メッツ)

3.0×0.5 時間
=1.5メッツ・時

ごく普通の日常生活を送るだけでも、1日の身体活動は

$$0.7+1.7+1.0+3.5+1.5 = \underline{8.4} \text{メッツ・時}$$

となり、『健康づくりのための身体活動基準2013』で推奨される
身体活動量を十分確保できます。
短時間の活動でも積み重ねることが大切です。

④解説(運動、つづき)

○コロナ禍において高齢者向けに推奨される運動例として以下の内容が示されています¹⁷⁾。
無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう。

● 運動内容

- ・多様な要素を含む運動プログラムを実践することが推奨される。
有酸素運動、抵抗運動、バランス運動の要素を含む運動を実施する。運動中に認知トレーニングを取り入れた運動も推奨される。

● 運動頻度

- ・外出の自粛や日常生活活動も制限されるような事態では、運動の量と強度を調整し、週5～7日の頻度で運動をする。

● 運動量

- ・有酸素運動：週に200～400分の有酸素運動を週5～7日に分けて実践する。
(例：ウォーキングであれば週5日は2.7km以上歩くことを推奨)
- ・抵抗運動：最低でも週に2～3日の頻度で行う。
- ・バランス運動：最低でも週2日は行う。
- ・モビリティ運動（関節を動かす運動）：すべてのトレーニングの実施日におこなう。

● 運動強度

- ・予備心拍数（安静時心拍数と最大心拍数の差）の40～60%もしくは最大心拍数の65～75%となるような程度の負荷が良い。
例：最大心拍数が150bpmの人は、110bpm前後の心拍数となるくらいの運動負荷で運動を行う。

● 運動の例

特別な器具を用いずに、家の中でできる運動の例として以下のようなものがあります。

- ・有酸素運動：家の中を歩く
- ・抵抗運動：スクワットなどの体重エクササイズによるトレーニング、椅子からの立ち座り、階段昇降、適度な重量のアイテムを使用した運動（野菜、米、水など）
- ・バランス運動：ダンス、床上の線の上を歩く、つま先やかかとでの歩行、タンDEM歩行、障害物をまたぐ動作。また、これらのほかにモビリティ運動として、ラジオ体操などもあります。

📖解説(栄養)

- 高齢者の低栄養状態は疾病・傷害の治癒、合併症の発症率や程度、死亡率、入院期間、身体機能など様々なものに悪影響を及ぼし¹⁸⁻²¹⁾、また、低栄養状態による免疫機能の低下は、生命予後にも影響を及ぼす²²⁾とされています。つまり、高齢な人ほど低栄養状態にならないように注意する必要があります。
- 高齢者では特にタンパク質が不足しサルコペニア（筋肉減少症）につながります。高齢者において筋肉の量と質を保つためには、少なくとも1.0~1.2g/kg体重のタンパク質の摂取を行うことが必要であるとされています²³⁾。
- 低栄養を防ぐための指針として、「低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活の指針15ヶ条²⁴⁾」が紹介されています。この15ヶ条を守られるように食事の内容を検討する必要があります。

低栄養を予防し老化を遅らせるための 食生活の指針15ヶ条²⁴⁾

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける。
2. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する。
3. 動物性たんぱく質を十分摂取する。
4. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする。
5. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする。
7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、加熱調理し摂取量を確保する。
8. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べ、ごはんを残す。
9. 食材の調理法や保存法を習熟する。
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。
11. 味見してから調味料を使う。
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる。
13. 会食の機会を豊富につくる。
14. 噛む力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける。
15. 健康情報を積極的に取り入れる。

- 自炊が難しかったり、買い物に行くのが難しい時にはテイクアウトを活用するのも一案です。会津大学の学生サークル（Aizu Active Association）が開発した、福島県内でテイクアウトを実施しているお店がわかるアプリがありますので是非ご活用ください。

『福島テイクアウトマップ』 <https://fukushima.glideapp.io/>

好きなこと、楽しいこと、 夢中になれることに 取り組むことができますか？



🔑ポイント

- 一人で楽しめることはたくさんあります。例えば・・・
 - 読書
 - クロスワードパズル
 - 日記や手紙を書く
 - 音楽鑑賞や昔取り組んでいた楽器の練習の再開
 - ダンス
 - 編み物などの手芸
 - おもいでの写真の整理・鑑賞
 - すてきな香りのコーヒーを淹れて飲む
 - SNSやテレビ電話を使った友人・知人との交流
- 福島県作業療法士会のホームページでは簡単にできる手工芸を紹介しております。ご覧ください。
<http://ot-chiebukuro.fukushima-ot.jp/>

🔑解説

● 読書

○読書は比較的取り入れやすい活動の一つです。認知機能の低下や認知症の予防に有効であるといわれています²⁵⁻²⁷⁾。

○読書と他の趣味活動を合わせた時間が、毎日1時間以上になると効果的です²⁸⁾。

● クロスワードパズル

○クロスワードパズルは一人で行うことができる知的作業で、認知機能の低下や認知症の予防に役立ちます²⁹⁾。

○雑誌だけでなく、パソコンやスマートフォンがあれば無料で入手できるパズルも多くありますので、気軽に始めることができます。

● 日記や手紙を書く

○その日の出来事を振り返ることは、思考や感情の整理に役立ち、また認知機能低下の予防効果が期待できます²⁶⁾。特にストレスを感じた出来事に対して、感じた事や考えたことを綴る方法では、免疫機能、血圧、肺・肝機能、気分・感情・抑うつ症状などへの有効性が報告されています³⁰⁾。

📄 やってみよう②：活動シートをつけてみましょう！

○日記の様式として、県立広島大学の高木雅之先生が開発した「活動シート」（参考資料2）を紹介します³¹⁾。

活動シート

<p>ステップ1：自分が行った活動を1つだけ挙げて、具体的な内容やその時の気持ちを記入しましょう。</p>	<p>10 / 5 (金) ウォーキング</p> <p>早朝に河川敷をウォーキングした。途中、近所の人と会って、世間話をした。よく晴れて、気持ちよかった。6000歩、頑張って歩いた。</p>	<p>5 😊</p> <p>4 😊</p> <p>3 😊</p> <p>2 😊</p> <p>1 😊</p>	<p>① 人と交流した</p> <p>② 人のためになった</p> <p>③ 人に認められた</p> <p>④ 頑張った</p> <p>⑤ 楽しんだ</p> <p>⑥ リフレッシュした</p> <p>⑦ 物事を進めた・終わった</p> <p>⑧ うまくできた・いった</p> <p>⑨ 新しいものを得た</p>
<p>明日の活動目標 庭の草取りを済ませる</p>			
<p>10 / 6 (土) 庭の草取り</p> <p>庭の草取りをした。すっきりした。</p>		<p>5 😊</p> <p>4 😊</p> <p>3 😊</p> <p>2 😊</p> <p>1 😊</p>	<p>① 人と交流した</p> <p>② 人のためになった</p> <p>③ 人に認められた</p> <p>④ 頑張った</p> <p>⑤ 楽しんだ</p> <p>⑥ リフレッシュした</p> <p>⑦ 物事を進めた・終わった</p> <p>⑧ うまくできた・いった</p> <p>⑨ 新しいものを得た</p>
<p>明日の活動目標 シーツを洗濯して、布団を干す</p>			
<p>買い物をした。うれしかった。</p> <p>お話をした。</p> <p>て差し入れをした。</p>		<p>5 😊</p> <p>4 😊</p> <p>3 😊</p> <p>2 😊</p> <p>1 😊</p>	<p>① 人と交流した</p> <p>② 人のためになった</p> <p>③ 人に認められた</p> <p>④ 頑張った</p> <p>⑤ 楽しんだ</p> <p>⑥ リフレッシュした</p> <p>⑦ 物事を進めた・終わった</p> <p>⑧ うまくできた・いった</p> <p>⑨ 新しいものを得た</p>

経験	例
1 人と交流した	人と交流をし、仲が深まった。つながり・思いやり・愛情を感じた。
2 人のためになった	人や地域に必要なことをし、役に立った。人に感謝された・喜ばれた。
3 人に認められた	人から承認・称賛・評価された。人から必要とされた。
4 頑張った	一生懸命集中し、時間をかけて行った。挑戦し、努力した。心身が鍛えられた。
5 楽しんだ	好きなことをして、楽しかった。笑顔になり、面白かった。
6 リフレッシュした	ストレス発散になり、心身の疲れや悩みが軽くなった。活気や元気が出た。
7 物事を進めた・終わった	物事を前に進めることや済ませることができた。目標達成に近づいた。
8 うまくできた・いった	効率よく、思ったようにできた。予想・期待した（以上の）結果だった。
9 新しいものを得た	新たな物・お金・情報・知識・技能・経験・アイデア・計画を得た。

<p>ステップ3：明日の活動の目標を立て、前向きに取り組めるようにしましょう。</p>	<p>5 😊 2 個 10 点</p> <p>4 😊 3 個 12 点</p> <p>3 😊 1 個 3 点</p> <p>2 😊 1 個 2 点</p> <p>1 😊 点</p> <p>合計 27 点</p>	
---	---	--

<p>ステップ4：週の最後になったら、結果を集計し、グラフを書いてみましょう。</p>	<p>明日の活動目標 シーツを洗濯して、布団を干す</p>
---	----------------------------------

● 音楽鑑賞や昔取り組んでいた楽器の練習の再開

- 音楽鑑賞にはストレスを低減する効果がありますので³²⁾、リラックスしたいときに聞くと心身の健康の維持に役立ちます。
- ピアノやギター、バイオリンなど昔取り組んでいた楽器を再開することも、日々の生活に活力を与えてくれるかもしれません。楽器の演奏もまた、認知機能の低下や認知症の予防に有効です³³⁾。

● ダンス

- 運動を継続するためには楽しむことが大切だと考えられています。ダンスは音楽に合わせてリズムカルに身体を動かすことで運動自体を楽しむことができます。
- ダンスはジョギングと比べて継続意欲が高くなりやすいことが報告されています³⁴⁾。また、医学的な有効性として、気分の好転や抑うつ改善、身体機能の改善など心身に良好な効果が報告されています^{35,36)}。

● 編み物などの手工芸

- 手工芸は認知機能低下や認知症の予防効果が期待される活動です³⁷⁾。また手工芸と運動、レクリエーションを取り入れた活動は、認知機能の向上だけでなく日常生活活動能力や抑うつを改善したとの報告もあります³⁸⁾。手工芸は高齢者の方では馴染みのある方も多く、お子さんやお孫さんにプレゼントすることにもつながる活動です。



● おもいでの写真の整理・鑑賞

- 写真を見て過去を思い出すことは回想法の手段の一つとして利用され、高齢者や認知症をもつ方にとって、認知機能や自尊心などの面で好ましい影響が報告されています³⁹⁾。
- 写真を自動でアルバムに整理してくれる無料のアプリ（Googleフォトなど）もあります。

● すてきな香りのコーヒーを淹れて飲む

- 普段からコーヒーを楽しむ方も多いと思いますが、いつもと違う豆を選んだり、淹れ方にこだわったりしてみるのも良い気分転換になるかもしれません。コーヒーの香りや味を楽しむことは精神的ストレスの減少に役立つ可能性が報告されています^{40,41)}。

● SNSやテレビ電話を使った友人・知人との交流

○他者と交流を保つことで、心理的な安定が得られ、前向きな気持ちでいられることが期待できます。高齢者ではSNSの利用が認知機能に良好な影響を与えることが報告されています⁴²⁾。無料で利用できるアプリの例として、LINE(ライン)、Twitter(ツイッター)、Instagram(インスタグラム)、Facebook(フェイスブック)、Skype(スカイプ)、Zoom(ズーム)などがあります。

🎯 やってみよう③： 興味・関心チェックシートをつけてみましょう！

○やってみたい活動が見つからないときは作業療法士が開発した興味・関心チェックシート(参考資料3)⁴³⁾や、認知症高齢者の絵カード評価法(APCD)⁴⁴⁾などを利用してどんなことに興味・関心があるのか見直してみましょう。

興味・関心チェックシート

氏名：_____ 年齢：_____歳 性別(男・女) 記入日：H____年____月____日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動(町内会・老人クラブ)				賞金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

生活行為向上マネジメント ©一般社団法人日本作業療法士協会

本シートは、この著作権表示を含め、このまま複製してご利用ください。シートの改変は固く禁じます。

自宅での仕事・学習環境は 快適ですか？

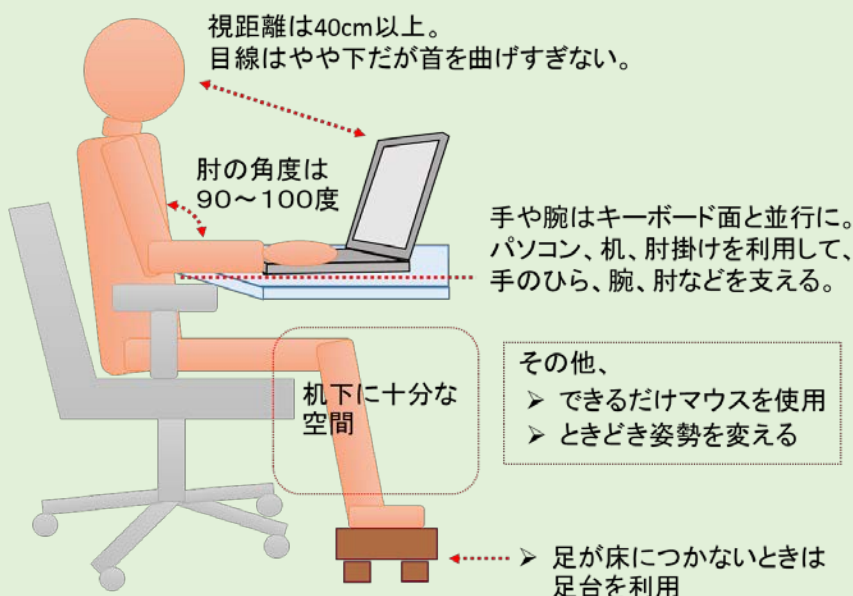
ポイント

- 自宅学習やテレワークなど自宅で仕事をする場合、パソコンの画面や机、いすの高さを調整しましょう。例えば・・・
 - 画面は目線がやや下になる位置にする
 - 椅子に深く腰掛け、足が床につく高さにする
- 長時間座り続けることは健康に悪いので30分～1時間程度で時間を決めて立ち上がったたり、体操をしたり軽い運動を行いましょう。
- 日本人間工学会の「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント（翻訳版）」もご覧ください。

<https://www.ergonomics.jp/product/report.html>

解説

- 窓際の日光に当たる環境で作業すると睡眠の質の向上に⁴⁵⁾、観葉植物を置いた環境では注意機能の向上に役立つといわれています⁴⁶⁾。
- 長時間座り続けることは身体の不快感や精神状態の悪化、認知機能の低下を誘発することがあります⁴⁷⁾。
- 眼精疲労を防ぐためには20分毎に20秒小休止をとり、20feet（約6m）以上先をみる（20-20-20ルール）と良いといわれています⁴⁸⁾。



「2010年度版ノートパソコン利用の人間工学ガイドライン—パソコンを快適に利用するために—（一般社団法人日本人間工学会、テレワークガイド委員会）」を元に作成。

休息や睡眠は十分とれていますか？



ポイント

- 規則正しい就寝時間と起床時間を守りましょう。
- 就寝1時間前にはスマートフォンやパソコンを使うのを控えましょう。
- 暖かい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりストレッチをしたり、気に入った音楽を聴くなどゆったり過ごすのもよいでしょう。

解説

○十分な睡眠は認知機能低下の予防にも重要です²⁷⁾。

スムーズな入眠を促進するため、就寝1時間前には部屋を少し暗くして、スマートフォンやパソコンを使うのを控えましょう^{49,50)}。

○暖かい飲み物を飲んだり（ホットミルク^{51,52)}、カモミールティー⁵³⁾など）、お風呂に入ったり（40～42.5度のお湯で、就寝1～2時間前が良い⁵⁴⁾）、ストレッチをしたり⁵⁵⁾、音楽を聴くこと（就寝前にクラシック音楽を45分程度聞くと良い⁵⁶⁾）もスムーズな入眠や睡眠の質の向上に役立ちます。

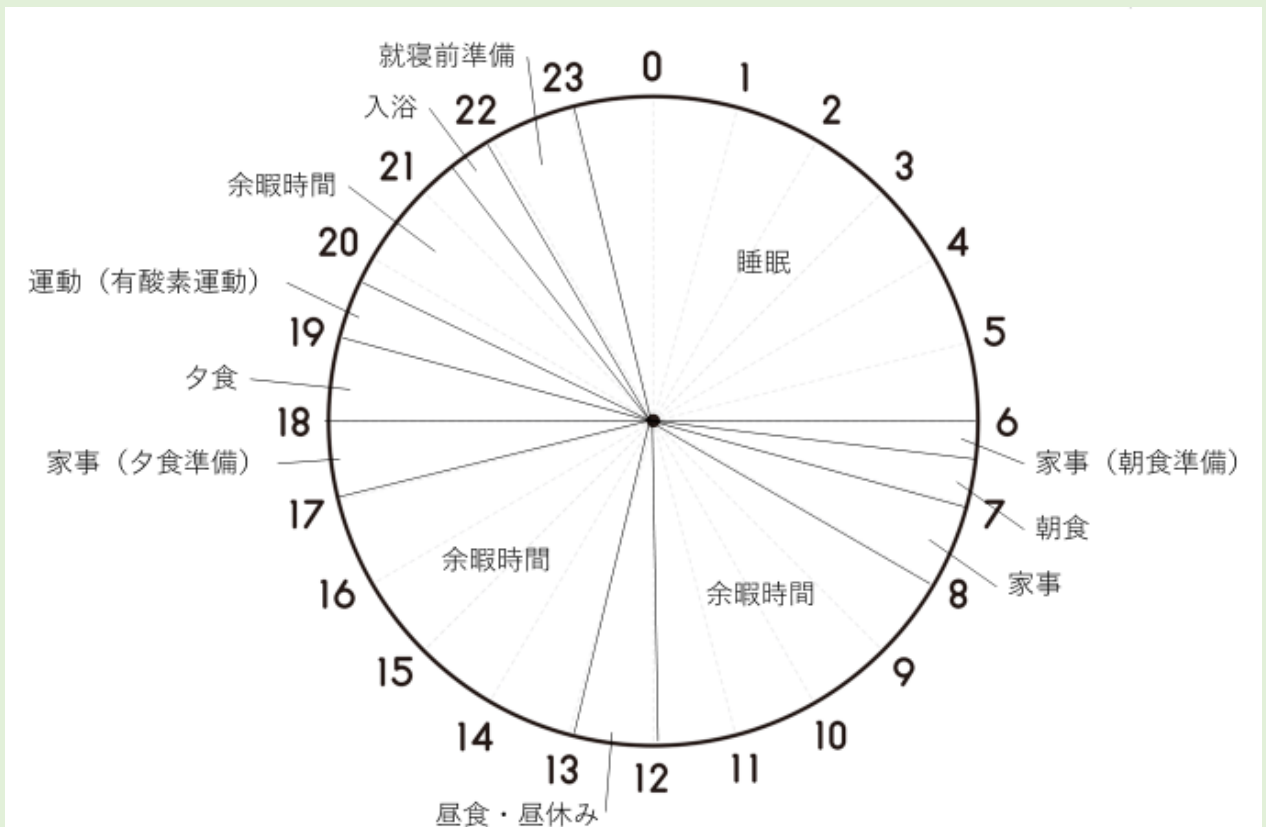
まとめ

生活を見直す作業療法の6つの視点

1. 習慣や日課を見直して、仕事や遊び、休息の適切なバランスを心がけましょう。
2. 家庭や地域、職場で担っている役割を見直して、活動や交流を維持しましょう。
3. 運動とともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。
4. 好きなこと、楽しいこと、夢中になれることに取り組んでみましょう。
5. 自宅学習やテレワークなど自宅で作業をする場合、その環境が快適になるよう調整し、時間を決めて立ち上がったたり、首や肩の体操をしたり軽い運動を行いましょう。
6. 規則正しい就寝時間と起床時間を守り、休息や睡眠を十分とりましょう。

📅 やってみよう④： スケジュール表をつけてみましょう！

○健康的な日常生活を送るためにスケジュール表（参考資料4）を作成してみましょう。
生活スケジュールの例を示します。



やってみよう⑤： 自記式作業遂行指標をつけてみましょう！

○ある個人の生活・人生にとって価値のある活動を測定するものとして、北里大学の今井忠則先生が開発した「自記式作業遂行指標（SOPI）」（参考資料5）を紹介します。SOPIは、意味のある作業の参加状況（以下、作業参加）を測定する9項目による自己記入式の質問紙です⁵⁷⁾。SOPIを使って作業参加の状況を見直して、満足にできていない部分があれば、これまでに紹介した『6つの視点』の関係する部分を読み返して実践してみてください。

自分らしい生活にとって 大切な活動について

このアンケートはあなたの生活にとって大切な活動がどのくらい満足に行えているかをお聞きするものです。

以下のそれぞれの質問に一番よくあてはまるものに印（☑）をつけてお答えください。

問1 過去1ヶ月間の、社交や創造的活動、アウトドア活動、ゲーム、スポーツ、旅行、友人とのお喋りなど**楽しみのための活動**で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。

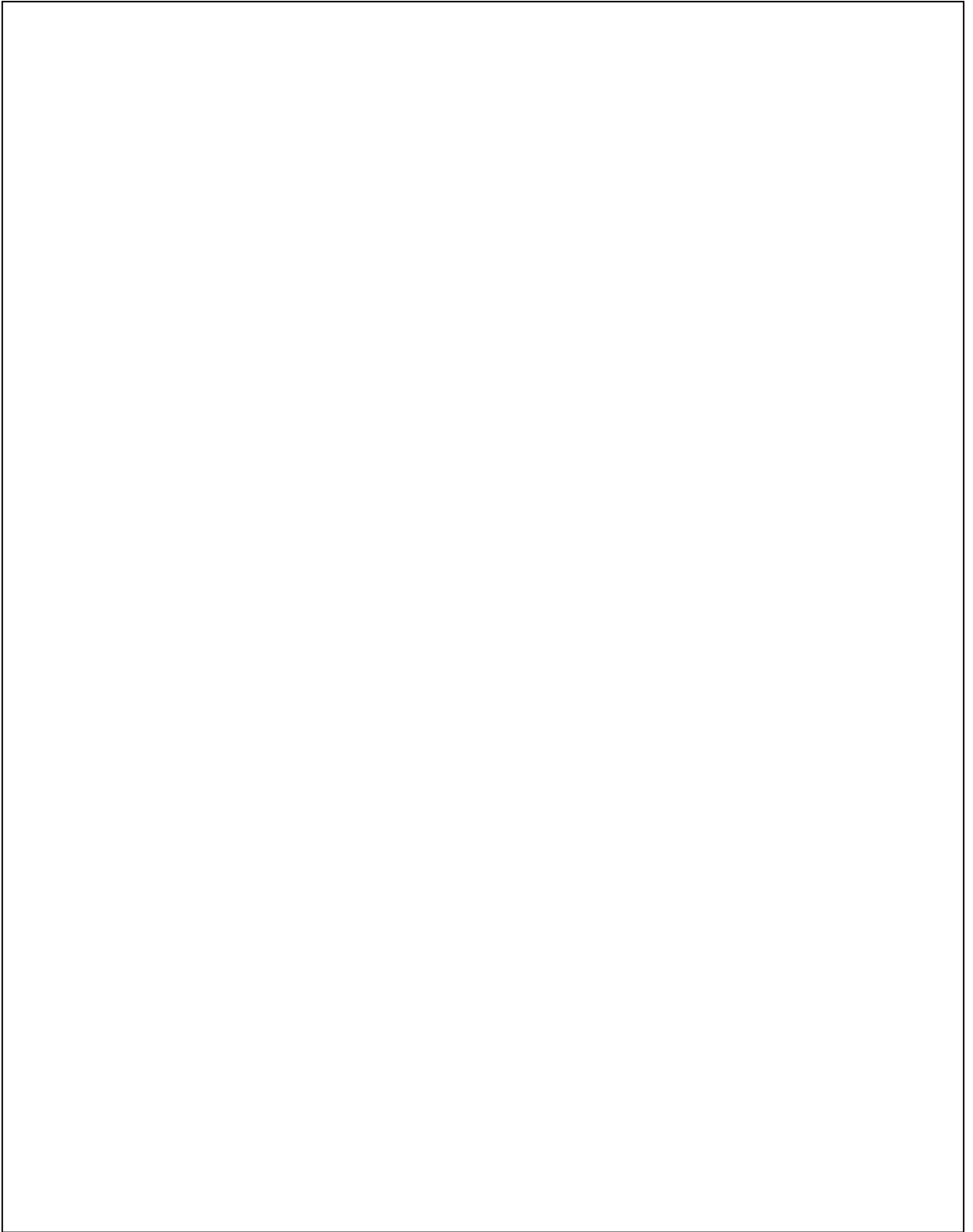
	とても満足にできている	わりに満足にできている	やや満足にできている	あまり満足にできていない	ほとんど満足にできていない
	▼	▼	▼	▼	▼
ア) その活動を、いつ・どのように行うかを自分で決定することができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
イ) あなたの生活にあわせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
ウ) その活動を、実際に満足に行うことができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

※記入上の注意

注1：もし、病気・障害などでその活動を自分一人で行うことが難しい場合でも、誰かの助けをかりたり、社会的サービスを利用することで、実際に満足に行えていればけっこうです（問1、問2、問3）。

注2：もし、過去1ヶ月間に、行った機会がなければ、「ほとんど満足にできていない」に☑をして下さい（問1、問2）。

メ 毛



- 1) Fujino Y, et al. A prospective cohort study of shift work and risk of ischemic heart disease in Japanese male workers. *Am J Epidemiol* 2006; 164: 128-135.
- 2) Fred W, et al. Obesity and Metabolic Syndrome in Circadian Clock Mutant Mice. *Science* 2005; 308: 1043-1045.
- 3) St HiLaire MA, et al. Human phase response curve to a 1 h pulse of bright white light. *J Physiol* 2012; 590: 3035-3045.
- 4) Hatori M, et al. Time-restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high-fat diet. *Cell Metab* 2012; 15: 848-860.
- 5) 小林法一, 他. 作業の意味に基づく作業バランス—健常者を対象とした探索的検討—. *作業療法* 2003; 22: 620.
- 6) Michael YL, et al. Living arrangements, social integration, and change in functional health status. *Am J Epidemiol* 2001; 153: 123-131.
- 7) Chan A, et al. Living arrangements, social networks and depressive symptoms among older men and women in Singapore. *Int J Geriatr Psychiatry* 2011; 26: 630-639.
- 8) Branholm I, et al. Occupational Role Preferences and Life Satisfaction. *OTJR* 1992; 12 (3): 159-171.
- 9) Elliott M, et al. Occupational role performance and life satisfaction in elderly persons. *OTJR* 1987; 7: 215-224.
- 10) 山縣恵美, 他. 地域に在住する自立高齢者における閉じこもりリスクの実態と体力との関連. *日本公衛誌* 2014; 61: 671-678.
- 11) 藤田幸司, 他. 地域在宅高齢者の外出頻度別にみた身体・心理・社会的特徴. *日本公衛誌* 2004; 51: 168-180.
- 12) 木下かほり, 他. 生活機能の自立した高齢者における外出頻度の低下と食事摂取量減少の関連—高齢者の外出頻度低下は身体機能と抑うつ状態とは独立して食事摂取量減少リスクである—. *日老医誌* 2019; 56: 188-197.
- 13) Abbott RD, et al. Walking and dementia in physically capable elderly men. *JAMA* 2004; 292: 1447-1453.
- 14) 厚生労働省: 健康づくりのための身体活動基準2013.
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf> (参照 2020-05-05)
- 15) Tao Chen, et al. Dose-Response Association Between Accelerometer-Assessed Physical Activity and Incidence of Functional Disability in Older Japanese Adults: A 6-Year Prospective Study. *Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2020; 10.1093/Gerona/glaa046.
- 16) 国立健康・栄養研究所: 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf> (参照 2020-05-21)
- 17) Jiménez-Pavón D, et al: Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis* 2020; 10.1016/j.pcad.2020.03.009.
- 18) Incalzi RA, et al: Energy intake and in-hospital starvation. A clinically relevant relationship. *Arch Intern Med* 1996; 156: 425-429.
- 19) Antonelli Incalzi R, et al.: Nutritional assessment : a primary component of multidimensional geriatric assessment in the acute care setting. *J Am Geriatr Soc* 1996; 44: 166-174.
- 20) Landi F, et al. Body mass index and mortality among older people living in the community. *J Am Geriatr Soc* 1999; 47: 1072-1076.
- 21) Cederholm T, et al. Outcome of protein-energy malnutrition in elderly medical patients. *Am J Med* 1995; 98: 67-74.
- 22) Gavazzi G, et al. Ageing and infection. *Lancet Infect Dis* 2002; 2: 659-666.
- 23) Deutz NE, et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: Recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clin Nutr* 2014; 33: 929-936.
- 24) 熊谷修, 他. 自立高齢者の老化を遅らせるための介入研究 有料老人ホームにおける栄養状態改善によるこころみ. *日本公衆衛生学雑誌* 1999; 46: 1003-1011.

- 25)Verghese J, et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *N Engl J Med* 2003 ; 348: 2508-2516.
- 26)Kurita S, et al. Cognitive activity in a sitting position is protectively associated with cognitive impairment among older adults. *Geriatr Gerontol Int* 2019;19: 98-102.
- 27)Peng Z, et al. The efficacy of cognitive training for elderly Chinese individuals with mild cognitive impairment. *Biomed Res Int* 2019; 30: 4347281.
- 28)Hughes TF, et al. Engagement in reading and hobbies and risk of incident dementia: the MoVIES project. *Am J Alzheimers Dis Other Demen* 2010; 25: 432-438.
- 29)Pillai JA, et al. Association of crossword puzzle participation with memory decline in persons who develop dementia. *J Int Neuropsychol Soc* 2011;17:1006-1013.
- 30)Baikie KA, et al. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Adv Psychiatr Treat* 2005;11: 338-346.
- 31)高木雅之, 他. 地域在住中高年者に対する活動日記を用いた集団プログラムの効果検証に向けた予備的研究. *作業療法* 2020 ; 39: 153-161.
- 32)Linnemann A, et al. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology* 2015; 60: 82-90.
- 33)Walsh S, et al. Does playing a musical instrument reduce the incidence of cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis. *Aging Ment Health* 2019; 9: 1-9.
- 34)中村恭子, 他. 健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討—ジョギングとエアロビックダンスの比較. *順天堂大学スポーツ健康科学研究*2004 ; 8 : 1-13.
- 35)Jeong YJ, et al. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Int J Neurosci* 2005; 115: 1711-1720.
- 36)Murrock CJ, et al. Effects of dance on depression, physical function, and disability in underserved adults. *J Aging Phys Act* 2014; 22: 380-385.
- 37)Krell-Roesch J, et al. Association between mentally stimulating activities in late life and the outcome of incident mild cognitive impairment, with an analysis of the APOE ε4 genotype. *JAMA Neurol* 2017; 74: 332-338.
- 38)Kim D. The effects of a combined physical activity, recreation, and art and craft program on ADL, cognition, and depression in the elderly. *J Phys Ther Sci* 2017; 29: 744-747.
- 39)Yen HY, et al. A Systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *J Nurs Res* 2018; 26: 138-150.
- 40)Yamato T, et al. Relationship Between Coffee Drinking and Reduction of Mental Stress in Young Women. *Food Sci Technol Res* 2005; : 395-399.
- 41)Seo HS, et al. Effects of coffee bean aroma on the rat brain stressed by sleep deprivation: a selected transcript- and 2D gel-based proteome analysis. *J Agric Food Chem* 2008; 56: 4665-4673.
- 42)Myhre JW, et al. Cognitive benefits of online social networking for healthy older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2017; 72(5): 752-760.
- 43)日本作業療法士協会：興味・関心チェックシート。
<http://www.jaot.or.jp/administration/mtdlp%e3%82%b7%e3%83%bc%e3%83%88%e3%81%ae%e3%83%80%e3%82%a6%e3%83%b3%e3%83%ad%e3%83%bc%e3%83%89.html>(参照 2020-05-21)
- 44)井口知也, 他. 認知症高齢者の絵カード評価法の信頼性と妥当性の検討. *作業療法* 2011; 30: 526-538.
- 45)Boubekri M, et al. Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: a case-control pilot study. *J Clin Sleep Med* 2014;10: 603-611.
- 46)Raanaas RK, et al. Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *J. Environ. Psychol* 2011; 31: 99-105.

- 47) Baker R, et al. The short term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged sitting during office computer work. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15: 1678.
- 48) 一般社団法人日本人間工学会：「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント（翻訳版）」．https://www.ergonomics.jp/official/page-docs/product/report/7tips_guideline_First_edition_JP_0429.pdf(参照 2020-05-21)
- 49) Gooley JJ, et al. Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans. *J Clin Endocrinol Metab* 2011; 96: 463-472.
- 50) Chang AM, et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2015; 112: 1232-1237.
- 51) Fakhr-Movahedi A, et al. Effect of milk-honey mixture on the sleep quality of coronary patients: A clinical trial study. *Clin Nutr ESPEN* 2018; 28: 132-135.
- 52) Dela Peña IJI, et al. A tryptic hydrolysate from bovine milk α s1-casein enhances pentobarbital-induced sleep in mice via the GABAA receptor. *Behav Brain Res* 2016; 313: 184-190.
- 53) Adib-Hajbaghery M, et al. The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial. *Complement Ther Med* 2017; 35: 109-114.
- 54) Haghayegh S, et al. Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2019; 46: 124-135.
- 55) D'Aurea CVR, et al. Effects of resistance exercise training and stretching on chronic insomnia. *Braz J Psychiatry* 2019; 41: 51-57.
- 56) Harmat L, et al. Music improves sleep quality in students. *J Adv Nur* 2008; 62: 327-335.
- 57) 今井忠則, 他. 個人にとって価値ある活動の参加状況の測定－自記式作業遂行指標 (SOPI: Self-completed Occupational Performance Index) の開発－. *作業療法* 2010; 29: 317-325.

參考資料

作業バランス自己診断

- 人は誰でも、毎日たくさんの作業をしています。ここでいう作業とは、あなたが朝起きてから夜眠るまでの間にしていることです。
- 毎日の作業は、そのバランスが大切です。作業バランスの崩れは心身の不調や、生活に満足できない状態を意味することがあるからです。
- この用紙は、自分自身の作業バランスを確認するためのものです。
- 作業バランスを知ることは、自分の生活を見直すきっかけとなり、生活の質の向上に役立ちます。
- やり方はとても簡単です。いくつかの質問に答えて頂くだけです。テストではありませんので、ありのままをお答え下されば結構です。

日付： ____年 ____月 ____日

お名前 _____

ステップ1

右の表に、日頃あなたがしている作業1日分を書き出してください。

朝起きて最初に何をしますか。昨日のことや今日これからのことを思い浮かべながら、朝から順番に考えると記入しやすいと思います。

ステップ2

書き出した作業について、あなた自身はどのようにお考えですか。

最も当てはまるものを○×または番号で選んでください。

ステップ3

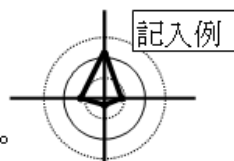
作業数を集計し、表の一番下に記入してください。

ステップ4

義務的作業と願望的作業のバランスを作図します

まず、以下のI、II、III、IVの割合を計算します。

次に、右の記入例のようにあなたの作業バランスを図にします。



義務であり願望でもある作業の割合

$$B \div A \times 100 = \text{I} \quad \%$$

義務のみの作業の割合

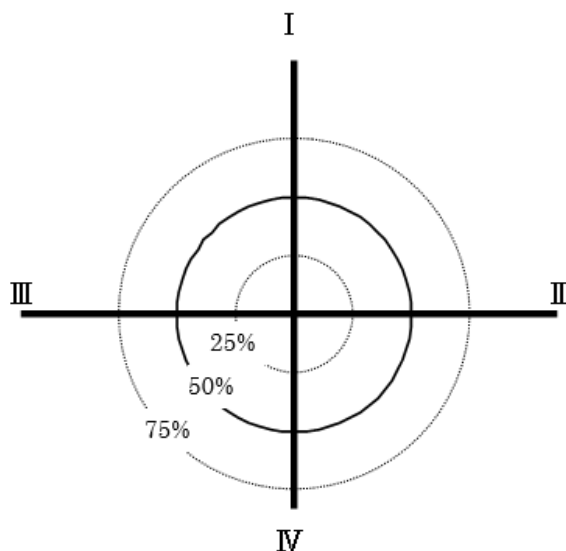
$$C \div A \times 100 = \text{II} \quad \%$$

願望のみの作業の割合

$$D \div A \times 100 = \text{III} \quad \%$$

義務でも願望でもない作業の割合

$$E \div A \times 100 = \text{IV} \quad \%$$



作業バランスの図は書けましたか？

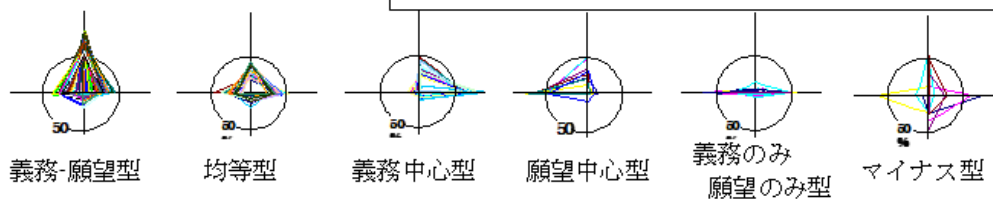
それでは、《解説》に進んでください

《解説》

★義務的作業と願望的作業のバランス

下図は、たくさんの方の作業バランスを分類したものです。あなたの作業バランスはどれに近いですか。判断に迷う場合は、右の条件を上から順に確認してください。最初に当てはまるものがあなたのタイプです。

- *Ⅳの割合が20%以上である → マイナス型です
- *Ⅰの割合が15%以下、かつⅡⅢが共に20%以上 → 義務のみ 願望のみ型
- *Ⅰの割合が50%以上である → 義務-願望型です
- *Ⅱの割合が50%以上である → 義務中心型です
- *Ⅲの割合が50%以上である → 願望中心型です
- *Ⅰ～Ⅲの割合が全て20~50% → 均等型です



・「義務-願望型」「均等型」「義務中心型」

一般的な作業バランスです。8割以上の方がここに当てはまります。3タイプとも大きな問題は無いバランスと言えます。但し、「義務中心型」の方は“自分がしたいと思える作業”を少し増やすか、あるいは“義務的な作業”を少し減らした方が良いでしょう。

・「願望中心型」

統計的には最も良いバランスです。あなたは、退職後の生活を楽しまれている方、あるいは仕事よりも趣味を大切にされている方ではないでしょうか。“義務的な作業”を1つか2つ増やすと、さらに豊かな生活になるでしょう。

・「義務のみ願望のみ型」

珍しいタイプです。主婦の方の中にたまに見られますが、主婦以外の方であっても、おかしくはありません。作業バランスは良いと言えます。但し、“とても重要”と思える作業が1つ以上あることが条件です。

・「マイナス型」

生活の見直しが必要でしょう。あなた自身もそう思っていないですか？何か新しい目標を見つけたり、積極的に休んだり、自分に自信が持てるようになる必要があります。自分ひとりでは難しい場合、作業療法士に相談してみてください。

★価値の低い作業のバランス

$F \div A \times 100 =$ %

この割合の平均値は7%です。この数字は小さい方が望ましく、おおむね20%以上の方は、生活の見直しをお勧めします。

★楽しみにしている作業のバランス

$G \div A \times 100 =$ %

この割合の平均値は54%です。この数字は大きい方が望ましく、おおむね25%未満の方は、生活の見直しをお勧めします。

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

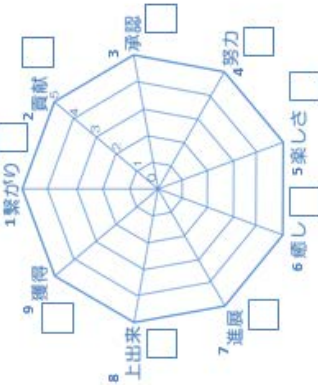
明日の活動目標

/ ()	5 😊	1 人と交流した
	4 😊	2 人のためになった
	3 😊	3 人に認められた
	2 😊	4 頑張った
	1 😊	5 楽しんだ
	5 😊	6 リフレッシュした
	4 😊	7 物事を進めた・終えた
	3 😊	8 うまくできた・いった
	2 😊	9 新しいものを得た

明日の活動目標

メモ

5 😊	個	点
4 😊	個	点
3 😊	個	点
2 😊	個	点
1 😊	個	点
合計		



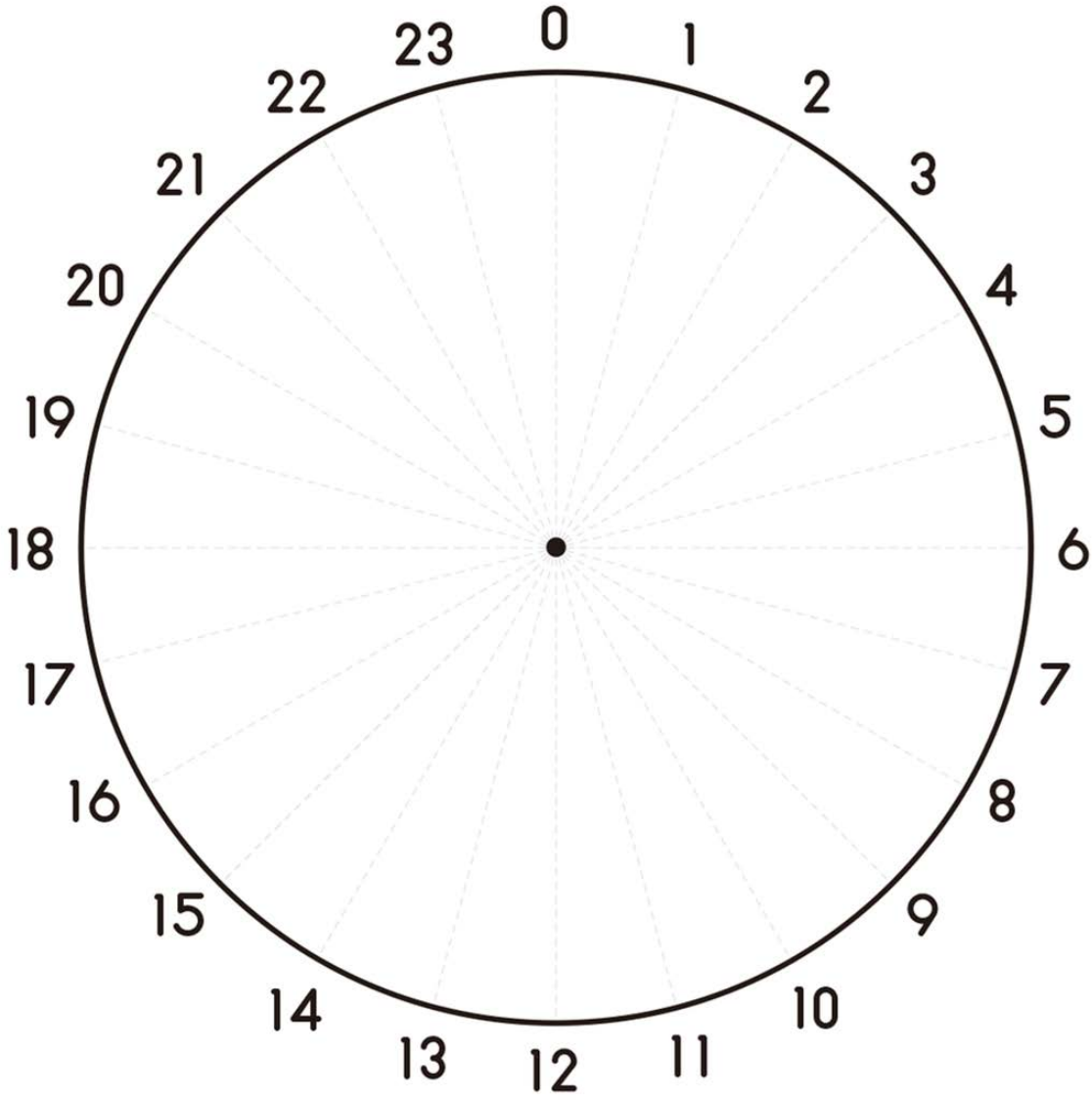
興味・関心チェックシート

氏名：_____年齢：_____歳 性別（男・女）記入日：H____年____月____日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください、どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください、リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

参考資料4:生活スケジュール表



自分らしい生活にとって 大切な活動について

このアンケートはあなたの生活にとって大切な活動がどのくらい満足に行えているかをお聞きするものです。

以下のそれぞれの質問に一番よくあてはまるものに印 (☑) をつけてお答えください。

問1 過去1ヶ月間の、社交や創造的活動、アウトドア活動、ゲーム、スポーツ、旅行、友人とのお喋りなど楽しみのための活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。

	とても満足にできている	わりに満足にできている	やや満足にできている	あまり満足にできていない	ほとんど満足にできていない
	▼	▼	▼	▼	▼
ア) その活動を、いつ・どのように行うかを自分で決定することができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
イ) あなたの生活にあわせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
ウ) その活動を、実際に満足に行うことができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

※記入上の注意

注1：もし、病気・障害などでその活動を自分一人で行うことが難しい場合でも、誰かの助けをかりたり、社会的サービスを利用することで、実際に満足に行えていればけっこうです（問1、問2、問3）。

注2：もし、過去1ヶ月間に、行った機会がなければ、「ほとんど満足にできていない」に☑をして下さい（問1、問2）。

参考資料5-②:自記式作業遂行指標

問2 過去1ヶ月間の、就労、家事、育児、ボランティア活動、学業など社会的または経済的に貢献する活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。

	とても満足にできている	わりに満足にできている	やや満足にできている	あまり満足にできていない	ほとんど満足にできていない
	▼	▼	▼	▼	▼
ア) その活動を、いつ・どのように行うかを自分で決定することができていますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
イ) あなたの生活にあわせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
ウ) その活動を、実際に満足に行うことができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

問3 過去1ヶ月間の、食事や入浴など身のケア、買い物、金融機関の利用、車や交通機関での移動など自分のことを自分でする活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。

※特に病気や障害がない方は、できて当たり前と思われるかもしれませんが、お答え下さい。

	とても満足にできている	わりに満足にできている	やや満足にできている	あまり満足にできていない	ほとんど満足にできていない
	▼	▼	▼	▼	▼
ア) その活動を、いつ・どのように行うかを自分で決定することができていますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
イ) あなたの生活にあわせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁
ウ) その活動を、実際に満足に行うことができますか。	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₁

#おうち時間見直してみませんか？－生活を見直す作業療法の6つの視点－

発行 2020年5月21日 第1版

発行者 一般社団法人 福島県作業療法士会

作成者 福島県立医科大学 新医療系学部設置準備室

五百川和明、澄川幸志、藤田貴昭、川又寛徳、三橋佑平、田中善信

〒960-1295 福島県福島市光が丘1番地

電話：024（547）1111（代表）

[問い合わせ先]

一般社団法人 福島県作業療法士会 事務局

E-mail: jimukyoku@fukushima-ot.jp

