

# 「自分らしい暮らし」 を続ける

自分が楽しいと思っていること、続けたいこと

- ( )
- ( )
- ( )

これからもずっと続けられるように、  
心身のケアについて考えてみませんか。

ケアのポイントをさっそくチェック



家族や友人など、周りの人と一緒に  
チェックするのもお勧めです。

心身のケアや健康のこと、自分らしく  
暮らすことについて、一緒に考える  
きっかけになります。



埼玉県マスコット  
コバトン

## 住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを続けるために

高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、各地で取組が進められています。この取組は、地域の住民の皆さんと行政、医療、介護、福祉等の専門家がそれぞれにできることを実践し合い、協力し合うことで進んでいきます。



住民の皆さんが楽しみながらできることとして、健康維持の取組や、支え合い活動などがあります。

誰もが迎える高齢期に、自分らしく過ごせる地域をつくるために、自身や周りの人と一緒にできることを考え、小さな一歩から始めてみませんか。



### 連絡先

企画・発行 埼玉県  
〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1  
埼玉県福祉部地域包括ケア課地域包括ケア担当 電話 048-830-3256  
制作 一般社団法人埼玉県リハビリテーション専門職協会  
〒362-0074 埼玉県上尾市春日1-26-7

イキ生活の  
イキ

# つづけかた

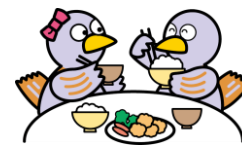


充実した食生活

- ① 毎日3食、おいしく食べていますか  はい  いいえ
- ② 肉や野菜をバランスよく食べていますか  はい  いいえ
- ③ 肉など、固いものが食べられますか  はい  いいえ
- ④ お茶や汁ものを、むせずに飲めますか  はい  いいえ

応援ポイント

- ① 人と楽しく食事をすると、おいしく感じ、自然と体力が維持されます。
- ② バランスのよい食事は、体を強くします。特にタンパク質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を意識しましょう。
- ③ 固いものがよく食べられる人は、健康で長生きをします。口や歯のトラブルをそのままにしないよう、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ④ むせは肺炎の原因にもなります。人と話したり歌ったりすると、口や口周辺の筋肉が鍛えられ、むせにくくなります。

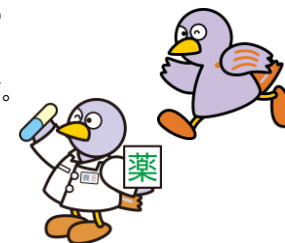


健康と運動

- ⑤ 買った物を自宅まで持ち帰れますか  はい  いいえ
- ⑥ 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか  はい  いいえ
- ⑦ 転ぶ不安がなく過ごせていますか  はい  いいえ
- ⑧ 服用している薬は5種類以下ですか  はい  いいえ

応援ポイント

- ⑤ 腕の力が弱くなると、荷物を運ぶのが大変になります。洗濯干しやふき掃除は、腕の力を向上させる、よい運動になります。
- ⑥ 歩くことに自信がなくなると、出かけることがおっくうになります。日常に運動を取り入れて、自信をつけていきましょう。
- ⑦ 片足立ちや横歩きの運動をすると、転びにくくなります。
- ⑧ 薬の種類が多いと副作用などによる体の負担が大きくなります。心配な場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

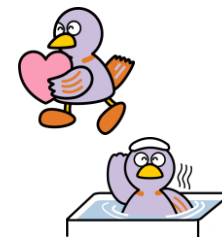


健やかなこころ

- ⑨ 自分らしく暮らしていると感じますか  はい  いいえ
- ⑩ 自分のいいところを言えますか  はい  いいえ
- ⑪ ぐちを聞いてくれる人がいますか  はい  いいえ
- ⑫ 自分なりのリフレッシュ法がありますか  はい  いいえ

応援ポイント

- ⑨ 暮らしに「自分らしさ」を感じられると、こころが安定します。自分の座右の銘、大切にしている習慣などについて振り返ってみましょう。
- ⑩ 疲れていると、自分を大切にできる気持ちが弱まります。負担になっていることがないか、この機会に整理してみましょう。
- ⑪ 身近な人に、「ちょっとだけつづやく」ところから始めてみましょう。
- ⑫ 疲労をそのままにしておくと、体だけでなく、こころも元気がなくなります。自分なりのリフレッシュ法を見つけ、定期的実践しましょう。



脳の活性化

- ⑬ 予定や計画を立てて、生活していますか  はい  いいえ
- ⑭ 「もの忘れがないこと」に自信がありますか  はい  いいえ
- ⑮ あまり聞き返すことなく会話ができますか  はい  いいえ
- ⑯ 今日の日付けや曜日が正しく分かりますか  はい  いいえ

応援ポイント

- ⑬ やりたいことを考え、準備の過程を楽しむと、脳が活性化されます。
- ⑭ 記憶に心配がある場合は、記録が役立ちます。メモなどを活用しましょう。言われて思い出せる場合は、単なるもの忘れです。
- ⑮ 耳が聞こえづらい場合は、耳鼻科に相談しましょう。気分の落ち込みや認知症によって、脳の働きが低下している可能性もあります。
- ⑯ 脳の働きが弱まると、日付けや時間が分かりにくくなり、不安な気持ちになります。早めに受診しましょう。周りからのサポートも力になります。



豊かなお付き合い

- ⑰ ここ1週間で、どこかに外出していますか  はい  いいえ
- ⑱ ご近所とのお付き合いがありますか  はい  いいえ
- ⑲ 家庭内や外に役割がありますか  はい  いいえ
- ⑳ 趣味や食事などを一緒に楽しむ仲間がいますか  はい  いいえ

応援ポイント

- ⑰ 週に1回以上の外出は、健康維持に役立ちます。
- ⑱ 人とのつながりは、自分だけでなく、周りにも元気でいてほしいという気持ちを生み出します。あいさつなど、できることから始めましょう。
- ⑲ 家庭内でも地域の活動でも、何か役割があると生活に張りが出ます。小さなことでも、自分の役割を積極的に見つけてみましょう。
- ⑳ 楽しみを共有できる仲間があると、外に出たい気持ちが維持されやすくなります。地域のサロンなどに出かけてみましょう。

