



100歳まで元気 富山県作業療法士会は応援します

閉じこもりを予防しよう

「こころ」と「からだ」の回復から生き活きとした地域生活へ



「閉じこもり」とは、寝たきりなどではないのに
家からほとんど外出せずに過ごしている状態です。

□外出が週1回未満の人

□家族以外と話す機会がない人

□昨年より外出回数が減っている人

これが一つでも当てはまる人は **要注意** です！

こんな理由から「閉じこもり」になると考えられています

閉じこもりの3大原因

「こころ」



- ・家族に迷惑をかけたくない
- ・独りの生活で元気が出ない
- ・何にも興味がわかない



「からだ」



- ・足腰が痛くて歩くのがつらい
- ・転倒への不安がある
- ・体力がない



「環境」



- ・自宅前に段差が多い
- ・出かける交通手段がない
- ・友人や知人が近くにいない



閉じこもりが長く続くと…「こころ」と「からだ」に障害が起こり、
生きがいや自分でできることが失われていきます

①活気がなくなる
(うつ状態)

②物忘れが増える
(認知機能低下)

③すぐ疲れる
転びやすくなる
(身体機能低下)

④栄養バランスが崩れる
(低栄養)

⑤歯や口の中の
調子が悪くなる
(口腔機能低下)



特に高齢者の場合は**要介護**や**寝たきり**になる可能性が極めて高くなります

閉じこもりを予防するために原因に合わせた対応が有効です

「こころ」の対応

- ・同じ悩みを抱える人と話す
- ・家族と話し合う
- ・相談できる人を見つける

「からだ」の対応

- ・転倒予防体操をする
- ・散歩やラジオ体操をする
- ・バランスのよい食事を3食とる

「環境」の対応

- ・手すりを設置する
- ・地域のサービスを利用する
- ・ボランティアや地域のサークル活動に参加し仲間をつくる

私たち作業療法士なら、こんなお手伝いができます

- ★興味関心を評価して個人に応じた楽しみや趣味活動の提案
- ★日常生活の中で自分の役割をもつよう提案

- ★骨折後の日常生活が少しでも楽にできる方法の提案
- ★再転倒を防ぐための動作方法の助言
- ★体力をつけるため日常生活に運動をとりいれる方法を提案

- ★自宅の環境を確認し、必要な手すりや段差解消などの助言
- ★地域サービスの紹介、必要なサービスの提案
- ★通いの場・サロン等での支援・助言

閉じこもりを予防する4つのポイント

①規則正しい生活・食事



②家事・運動・体操



③趣味・生きがい



④地域活動への参加



さあ、1歩踏み出して
外へですよ！



作業療法士は閉じこもりの予防を支援します



一般社団法人 富山県作業療法士会

<http://toyama-ot.sakura.ne.jp>

富山医療福祉専門学校内 県士会事務局 TEL:070-3334-5409(事務局専用)

