

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 17

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

春の訪れが待ち遠しい季節となって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。引き続き体調に気を付けて、日々の暮らしがこれまで同様、また一層向上するように努めていきましょう♪

今回は“**作業の効果**”について学んでいきます。

★作業とは？

みなさんは朝起きてから寝るまでどのような作業をおこなっているのでしょうか？

作業という言葉は、とても幅広い活動が含まれています。例えば、「食事をする」「お風呂に入る」「仕事をする」「遊ぶ」「買い物をする」「家事・育児をする」など、ひとの日常生活に関わるすべての活動のことを作業と呼びます。

学業や仕事のような社会生産的なものから、趣味のような個人的に解釈されるものまで、あらゆる意味のある活動を含んでいて、その**構成は人によって様々**なものとなっています。



★ 作業の種類

ひとの生活や作業活動を分類すると以下の様になります。

- ◎**生活の維持** ひとの毎日の生活に必要な「いきる・くらす」という基本的な生活の維持に関連するもの
- ◎**仕事と役割** 生活を支える為に必要なものを生産する「はたらく・はたす」という生産的活動やその準備にあたる学業に関するもの
- ◎**遊びと余暇** 直接生存に必要なではないが、「あそぶ・たのしむ」という発達や生活の質としての豊かさに関連するもの
- ◎**参加と交流** 社会の一員としてさまざまな社会活動に参加したり、社会資源を活用する「まじわる・ひろがる」ということに関するもの
- ◎**回復と熟成** 活動で消費したエネルギーを回復し、食べたものや経験、学習したことを消化し、心身に収める「やすむ・みにつく」ことに関するもの

◆**まずは興味・関心のある分類から作業に取り掛かることがポイントです♪**

★ 作業の効果

では、作業をすることでどんな効果が得られるのでしょうか？

結論からいうと、ズバリ「やる気に満ち溢れる！！」ことにつながります！

作業を始めると脳からドーパミンという神経伝達物質が放出され、「嬉しい・楽しい」などポジティブな感情が沸き上がりやすくなるといわれています。そのため、「もう少し続けてみようかな？」「次はあれにチャレンジしてみようかな？」と色々なことに興味を持ち、結果的に先ほどの作業の分類全般的に好影響を与えることができます！



★ より効果を高めるために

◆ 作業を行うことでやる気に満ち溢れるとお伝えしましたが、そうは言ってもなかなか一人で持続させることは難しいと思います。

そこで作業活動分類の◎参加と交流 ◎遊びと余暇を有効活用してみましょう！

例えば、友人がどこかに遊びに行くと自分も行ってみたいなと思ったり、さらに一緒に行くことになれば尚更自身の行動に影響を受けますよね。このように健康的に作業や活動を行う有力な方法の一つが周囲の方から影響を受ける、ということが効果を高めるコツとなります。

★ 作業にすぐ取り掛かるには

◆ 作業を始める際には、以下のポイントを意識していきましょう！

■ 作業が取り掛かりやすい環境をつくる

- 朝カーテンを開ける、勉強する為にまずペンを出してみるなど、すぐに作業に取り掛かれる環境を作ることが理想的です◎

■ 作業の進捗状況が分かりやすい工夫づくり

- 進捗状況や変化がわかりやすくなるメモや日記を活用してみましょう。血压や体重などの日々の変化が見えることでやる気向上にもつながります。

■ まずは体を動かしてみる

- 外の散歩や家の中で準備体操をすることで、作業に助走をつけてみましょう。

作業を通してみなさん健康的な生活を送りましょう！

サロン通信のバックナンバーは
右記のQRコードから check！
または上尾社協ホームページへ！



今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 作業療法士 渡邊先生

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。