

健康寿命を延ばすために

日常生活・体力を チェックしましょう！

静岡県の「健康寿命」は全国トップクラスですが、寝たきりや介護が必要にならないように、さらに平均寿命との差を短くする必要があります。この自己評価チェックシートを活用して自分の健康状態を確認し、「運動」「食生活」「社会参加」などの生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

目次

測定結果記録

- 1 基本情報・体力測定結果① …… 2
- 2 日常生活チェックシート① …… 3
- 3 基本情報・体力測定結果② …… 4
- 4 日常生活チェックシート② …… 5

体力測定の方法

- 1 準備運動 …… 6
 - (1)もも裏側のストレッチ
 - (2)おしりのストレッチ
 - (3)ふくらはぎのストレッチ
 - (4)足踏み
- 2 体力測定 …… 7
 - (1)開眼片足立ち
 - (2)30秒椅子からの立ち上がり
 - (3)長座体前屈(参考:椅座体前屈)
 - (4)追加測定項目(握力測定等)

改善の方法

- 1 体力 …… 9
 - (1)バランス能力の改善
 - ・タオルギャザー
 - ・もも上げ
 - (2)筋力アップの方法 …… 10
 - ・もも前側の強化
 - ・スクワット
 - (3)柔軟性の改善 …… 11
 - ・もも裏側のストレッチ
 - ・おしりのストレッチ
- 2 食生活 …… 12
- 3 口腔機能(口腔体操) …… 13
- 4 社会参加 …… 16

測定結果記録

(記入日: 年 月 日)

1 基本情報・体力測定結果①

(1) 基本情報

名前		性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
身長	. cm	体重	. kg		

(2) 体力測定結果

*測定結果を下記の欄に記入しましょう

バランス能力 開眼片足立ち	左足	秒	右足	秒
筋力 30秒椅子からの立ち上がり		回		

* 椅座体前屈	
左足	右足
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

柔軟性 長座体前屈 * 右の該当する番号に○を付けてください * 長座が難しい場合は椅子に座って左右片方ずつ測定しましょう	1	つま先から手のひらが全部出る
	2	つま先から手のひらが中央まで出る
	3	つま先と指先がつく
	4	つま先と指先が5cm以内
	5	つま先と指先が5cm以上

準備するもの

- ・開眼片足立ち: ストップウォッチ(DVD視聴可能な場合は不要)
- ・30秒椅子からの立ち上がり: ストップウォッチ(シ)、椅子
- ・長座体前屈: ストレッチマット(必要な場合) * 椅座体前屈: 椅子

注意事項

- ・測定時は周りの人とぶつからないように間隔をとりましょう。(最低1人2m×2m位のスペースが必要)
- ・測定時は体が不安定になるので、いすや机などをすぐにつかめる場所で行いましょう。
- ・滑りやすいところでは実施しないようにしましょう。
- ・1人での測定が不安な場合は、2人1組で交互に測定しましょう。
- ・測定は頑張るとけがをしやすいため、頑張りすぎないようにしましょう。
- ・膝や腰など体に痛みがある場合は中止しましょう。

2 日常生活チェックシート①

* 下記の回答欄に○印、又は数字を記入してください。

項目	質 問		回 答 欄				
運動	1	ウォーキング等30分以上の運動を週に何日実施していますか？	行っていない		週 () 日		
	2	スクワット等の筋力トレーニングを週に何日実施していますか？	行っていない		週 () 日		
	3	同性の同年齢の方と比べて歩く速度が速いと思いますか？	とても速い	少し速い	同じ	少し遅い	遅い
食生活	4	1日に何食の食事をしていますか？	1食	2食	3食	4食以上	
	5	1日のうち主食・主菜・副菜をそろえた食事は何食ですか？	0食	1食	2食	3食	4食以上
	6	牛乳または乳製品を週に何日摂取していますか？	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
口腔機能	7	「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	噛み切れる		噛み切れない		固い食品は食べない
	8	お茶や汁物でむせることがありますか？	よくある		時々ある		ない
	9	口の渴きが気になりますか？	気になる		時々気になる		気にならない
社会参加	10	散歩や買い物など週に何日外出をしますか？	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
	11	家族や友人と話をする機会はどの程度ありますか？（電話での会話を含む）	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
	12	仕事またはボランティアを行っていますか？	行っていない		仕事を行っている 週 () 日 ボランティアを行っている 週 () 日		
通いの場について	13	通いの場（居場所やサロン）の活動は日常生活に役立っていますか？	役立っている		どちらともいえない		役立っていない
	14	今後も通いの場（居場所やサロン）に継続して参加できそうですか？	継続できそう		どちらともいえない		継続できなそう
	15	友人や知人に通いの場（居場所やサロン）を紹介したいと思いませんか？	紹介したい		どちらともいえない		紹介したくない
健康感	16	普段、自分の健康状態をどのように感じていますか？	とても健康である	まあまあ健康	あまり健康でない	健康でない	

3 基本情報・体力測定結果②**(1) 基本情報**

名前		性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
身長	. cm	体重	. kg		

(2) 体力測定結果

*測定結果を下記の欄に記入しましょう

バランス能力 開眼片足立ち	左足	秒	右足	秒
筋力 30秒椅子からの立ち上がり		回		
柔軟性 長座体前屈 * 右の該当する番号に○を付けてください * 長座が難しい場合は椅子に座って左右片方ずつ測定しましょう	1	つま先から手のひらが全部出る		
	2	つま先から手のひらが中央まで出る		
	3	つま先と指先がつく		
	4	つま先と指先が5cm以内		
	5	つま先と指先が5cm以上		
			* 椅座体前屈	
			左足	右足
			1	1
			2	2
			3	3
			4	4
			5	5

準備するもの

- ・開眼片足立ち:ストップウォッチ(DVD視聴可能な場合は不要)
- ・30秒椅子からの立ち上がり:ストップウォッチ(シ)、椅子
- ・長座体前屈:ストレッチマット(必要な場合) * 椅座体前屈:椅子

注意事項

- ・測定時は周りの人とぶつからないように間隔をとりましょう。(最低1人2m×2m位のスペースが必要)
- ・測定時は体が不安定になるので、いすや机などをすぐにつかめる場所で行いましょう。
- ・滑りやすいところでは実施しないようにしましょう。
- ・1人での測定が不安な場合は、2人1組で交互に測定しましょう。
- ・測定は頑張るとけがをしやすいため、頑張りすぎないようにしましょう。
- ・膝や腰など体に痛みがある場合は中止しましょう。

4 日常生活チェックシート②

* 下記の回答欄に○印、又は数字を記入してください。

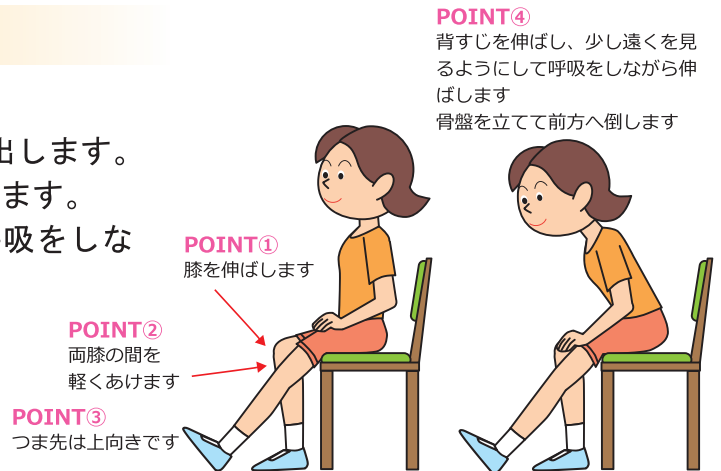
項目	質 問		回 答 欄				
運動	1	ウォーキング等30分以上の運動を週に何日実施していますか？	行っていない		週 () 日		
	2	スクワット等の筋力トレーニングを週に何日実施していますか？	行っていない		週 () 日		
	3	同性の同年齢の方と比べて歩く速度が速いと思いますか？	とても速い	少し速い	同じ	少し遅い	遅い
食生活	4	1日に何食の食事をしていますか？	1食	2食	3食	4食以上	
	5	1日のうち主食・主菜・副菜をそろえた食事は何食ですか？	0食	1食	2食	3食	4食以上
	6	牛乳または乳製品を週に何日摂取していますか？	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
口腔機能	7	「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	噛み切れる		噛み切れない		固い食品は食べない
	8	お茶や汁物でむせることがありますか？	よくある		時々ある		ない
	9	口の渴きが気になりますか？	気になる		時々気になる		気にならない
社会参加	10	散歩や買い物など週に何日外出をしますか？	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
	11	家族や友人と話をする機会はどの程度ありますか？（電話での会話を含む）	週0日	週1日	週2~4日	週5~6日	毎日
	12	仕事またはボランティアを行っていますか？	行っていない		仕事を行っている 週 () 日 ボランティアを行っている 週 () 日		
通いの場について	13	通いの場（居場所やサロン）の活動は日常生活に役立っていますか？	役立っている		どちらともいえない		役立っていない
	14	今後も通いの場（居場所やサロン）に継続して参加できそうですか？	継続できそう		どちらともいえない		継続できなそう
	15	友人や知人に通いの場（居場所やサロン）を紹介したいと思いませんか？	紹介したい		どちらともいえない		紹介したくない
健康感	16	普段、自分の健康状態をどのように感じていますか？	とても健康である	まあまあ健康	あまり健康でない	健康でない	

体力測定の方法

1 準備運動

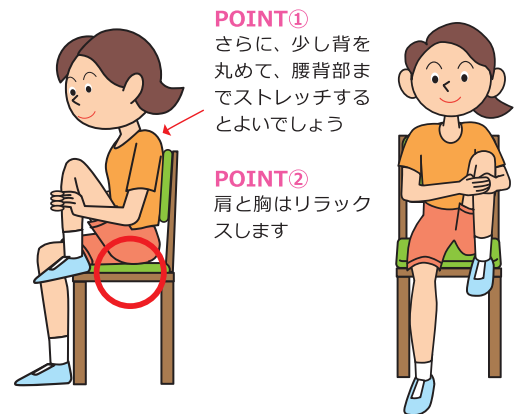
(1) もも裏側のストレッチ

- ・ももの裏側を伸ばします。
- ・椅子に浅めに座り、まずは右足を伸ばし前に出します。
- ・この時、かかとには床につけ、つま先は上に向けます。
- ・背筋を伸ばし、少し遠くを見るようにして呼吸をしながら体を前に傾けます。
- ・そのまま10秒足の裏側をのびします。
- ・ゆっくり戻し、左側も同様に10秒行います。



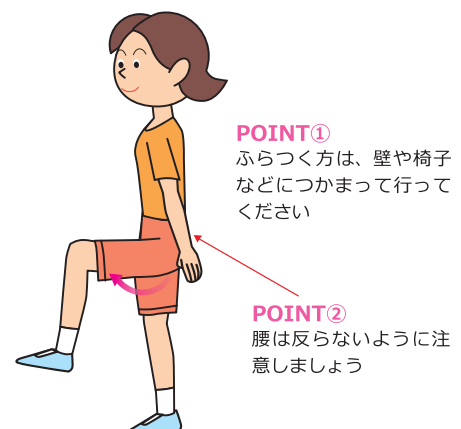
(2) おしりのストレッチ

- ・おしりを伸ばします。
- ・右足を両手で抱え、膝を胸に近づけます。
- ・この時、背中丸めましょう。
- ・また、大変な方はももの裏側を抱えるようにしましょう。
- ・そのまま10秒数えます。
- ・左足も同様に10秒行います。



(3) ふくらはぎのストレッチ

- ・ふくらはぎを伸ばします。
- ・椅子から立ち上がりましょう。
- ・足を肩幅程度に開いた状態から、右足を前に出して足を前後に開きます。
- ・そのまま、前足の方に重心を移動していきます。
- ・この時、うしろ足のかかとはできるだけ浮かないようにします。
- ・そのまま10秒数えゆっくり戻します。
- ・次に左足を前に出します。
- ・そのまま、前足の方に重心を移動していきます。
- ・そのまま10秒数えます。



(4) 足踏み

- ・最後に足踏みを行います。
- ・姿勢をよくし、大きく20回行いましょう

2 体力測定

(1)開眼片足立ち

1)方法

- ・両手を体の横におろし、片足を床から離してバランスをとります。
- ・上げている足は、支持脚にくっつかないように軽く離します。
- ・支持脚の位置がずれたり、上げている脚が床に触れたらそこで終了です。
- ・右足、左足それぞれ60秒はかりますので、何秒できるかを記録しましょう。

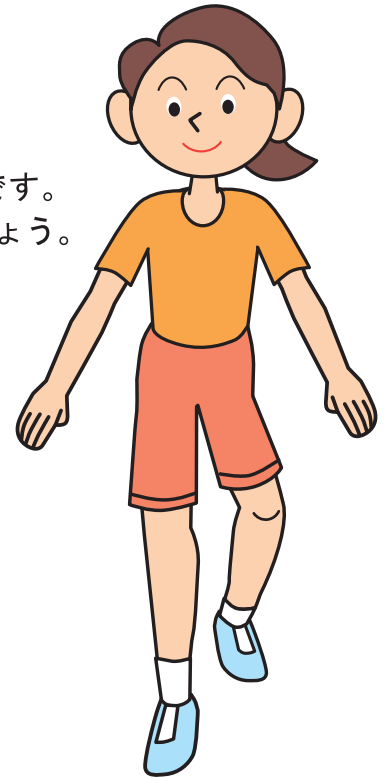
2)注意点

- ・バランスが悪い姿勢ですので、机や壁など、すぐに掴める位置で実施しましょう。
- ・息を止めずに呼吸をしながら実施しましょう。
- ・不安を感じたらすぐに中止しましょう。

3)評価

5秒以下・・・転倒ハイリスク

15秒未満・・・運動機能低下の可能性あり



(2)30秒椅子からの立ち上がり

1)方法

- ・椅子の中央より前側に座り、背筋を伸ばします。
 - ・足を肩幅に開き、ひざの間はにぎりこぶし1つ分くらい開きます。
 - ・両腕を胸の前に交差して組みます。
 - ・この状態で、30秒はかりますので、その間に何回立ち上がれるかを記録しましょう。
- ※背筋がのびていない、ひざがのびていない、しっかりと着座できていない場合はカウントに含まれません。

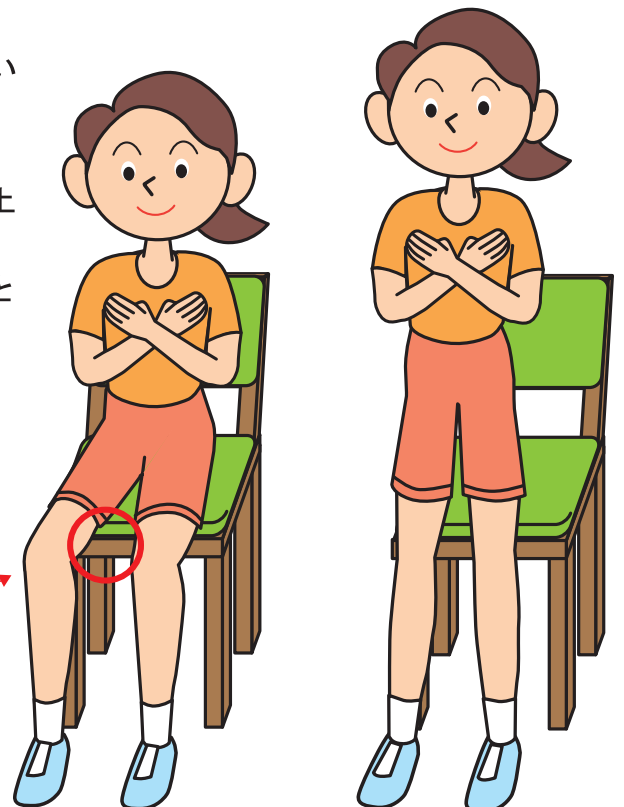
2)注意点

- ・息を止めずに呼吸をしながら実施しましょう。
- ・不安や膝の違和感があったらすぐに中止しましょう。

3)評価

14.5回以下・・・転倒リスクあり

ひざの間は
にぎりこぶし
1つ分くらい



(3)長座体前屈

長座
体前屈

1)方法

- ・両足を伸ばして床に座ります。
 - ・足の指先が上に向いた状態で、手の指がどこまで届くか確認します。
- ※途中でひざを曲げてはいけません。



椅座体前屈

床に座って測定することが難しい場合は、椅子に座ったまま測定します。

- ・椅子に浅く座り、片方の足を伸ばします。
 - ・伸ばした足の指先が上に向いた状態で、手の指がどこまで届くか確認します。
- ※途中でひざを曲げてはいけません。
※反対側の足は曲げ体をしっかり支えましょう。
・伸ばす足を変えて同様に測定します。

椅座
体前屈



2)注意点

- ・息を止めずに呼吸をしながら実施しましょう。

3)評価

- ①つま先から手のひらが全部出る
 - ②つま先から手のひらが中央まで出る
 - ③つま先と指先がつく
 - ④つま先と指先が5cm以内
 - ⑤つま先と指先が5cm以上
- ・④～⑤は腰痛や膝痛などの傷害のリスクあり
 - ・大腿で歩けない、転びやすいなど日常生活での活動性低下にもつながる。

(4)追加測定項目

測定器具、場所が確保できる場合は、下記の測定項目にもチャレンジしてください。

1)握力測定(筋力)

- ・両足を開いて、安定した基本的立位姿勢をとる。
- ・握力計を持つ手の人差し指・第二関節がほぼ直角になるように握り幅を調節する。
- ・握力計の表示面を外側にして持ち、腕が体にくっつかないように少し離す。
- ・測定は息を吐きながら行う。反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意。
- ・利き手あるいは強い方の手で2回測定する。

2)5m通常・最大歩行時間(歩行能力)

- ・測定区間5mの歩行路を指示に従い歩いてもらう。前後に予備路3mずつを設ける。
- ・足が測定区間始まり(3m地点)を超えた時点から、測定区間終わり(8m地点)を足が越えるまでの所要時間をストップウォッチで計測する。
- ・「いつも歩いているように歩く」通常歩行時間、「できるだけ早く歩く」最大歩行時間を測定する。

改善の方法

1 体力

(1) バランス能力の改善

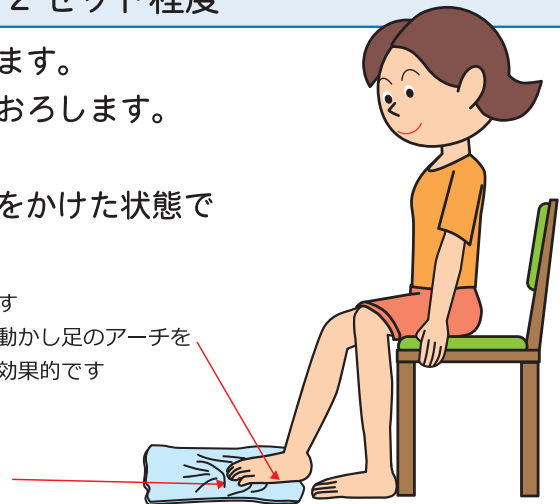
タオルギャザー

効果：足裏、足底の筋肉を動かし、鍛えます
足指でつかむ感覚が身につくと踏ん張りやすくなります
目標：足指をギュッとし、たぐり寄せ、タオルをつかむ・はなすで1回
片足左右5～10回を1セットとし、2セット程度

- ①椅子に座った姿勢をとり、かかとをタオルにつけます。
 - ②指を大きく開き、指を伸ばしてタオルの上に指をおろします。
 - ③足元に敷いたタオルを足指でたぐり寄せます。
- ☆必要に応じて、タオルの上に重りをのせて、負荷をかけた状態で実施することもできます。

POINT①
指でつかみ引き寄せます
さらに、指の付け根を動かし足のアーチを高くするように行くと効果的です

POINT②
かかとは床に付けたまま、指だけを動かします



もも上げ

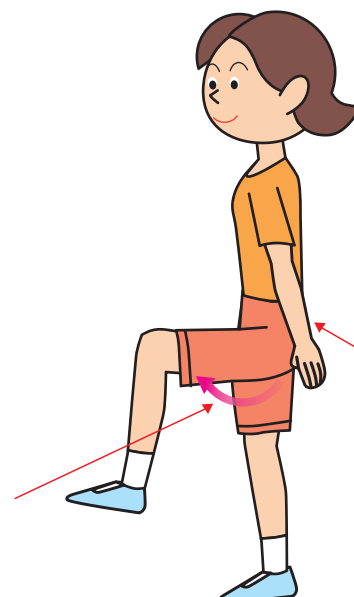
効果：もも（大腿四頭筋）、大腰筋を鍛えます
おなかの中から、足・ももを引き上げるイメージで行うと大腰筋が鍛えられ、身体が安定します
目標：左右各10回を1セットとし、2セット程度

- 通常のもも上げ動作を行います（体に対して、ももが約90度になるくらいの高さまで）。
- ☆ももを上げる際、お尻も同時に引き上げます。

POINT②
その場でゆっくり足踏みを行うように、ももをゆっくり上げてゆっくりおろします

POINT①
ふらつく方は、壁や椅子などにつかまって行ってください

POINT③
腰は反らないように注意しましょう



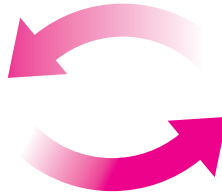
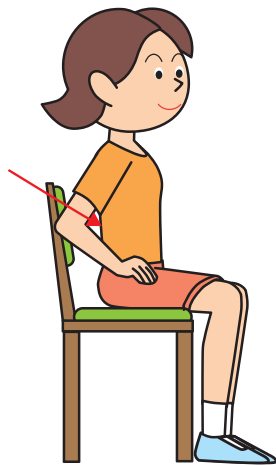
(2)筋力アップの方法

》もも前側の強化

効果：ももの前側（大腿四頭筋）を鍛え、膝の安定性を高めます
目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

- ①椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら、膝を伸ばして上げます。
（完全に伸ばしきることを目標にする）
 - ②伸ばしたところで、5～8 秒保持します。
 - ③伸ばした下肢はゆっくりおろします。
- ☆数を数えながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。

POINT①
背中はおもたれから離し、深めに座ります



POINT②
主に膝上、少し内側を意識します



POINT③
つま先は上向きです

》スクワット

効果：もも、おしり（大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛えます
日常生活の立つ、座る、移動するが行いやすくなります
目標：5～6 回を 1 セットとし、2～3 セット程度

- 6～8 秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻ります。
☆膝が内側に入らないように、膝がつま先より前にならないように行います。
数を数えながら行いましょう。テーブルや椅子に手を添えて行うことでもよいです。

POINT②
膝は軽く曲げます
膝を伸ばしきらないようにします

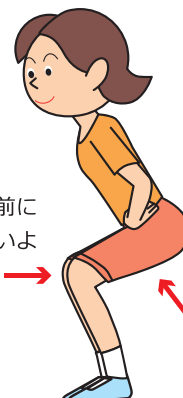


POINT①
背中はお丸めない
軽くアーチをつくります



POINT③
足はつま先を外側に向け、
足幅は腰幅よりも少し広
くします

POINT⑤
膝がつま先より前に
突き出しすぎないように
注意します



POINT④
おしりを引くようにし
て腰を落とします
椅子に座るような意識
で行います

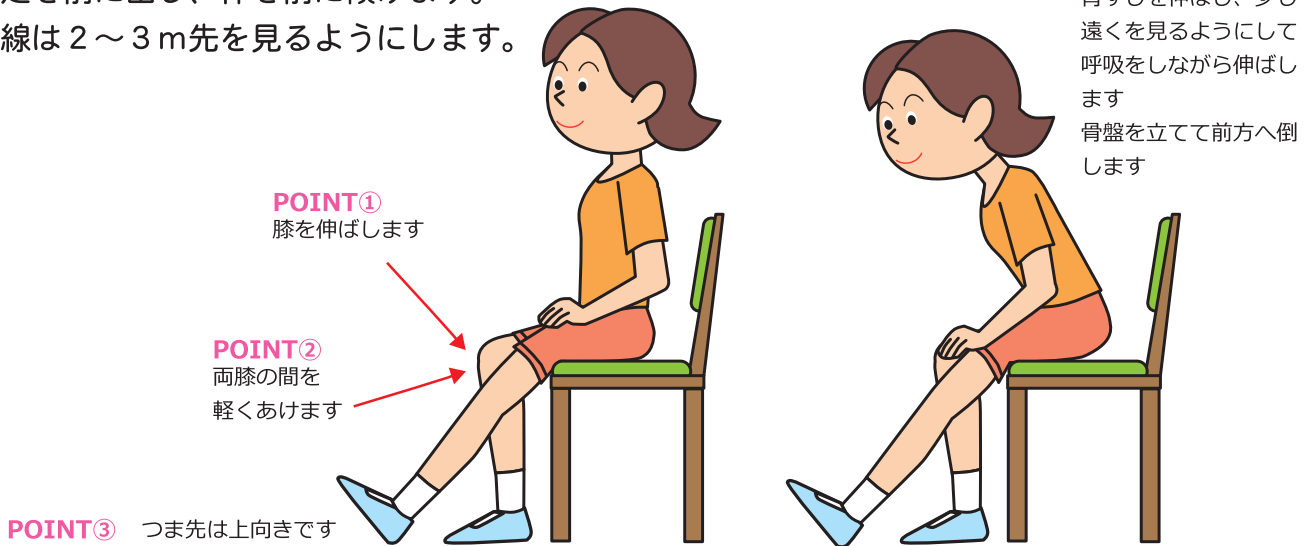
POINT⑥
太ももの裏の筋肉に力が
入っているか意識します

(3) 柔軟性の改善

もも裏側のストレッチ

効果：もも裏からおしりの筋肉を伸ばし、ほぐします
股関節の動きを改善し、腰への負担を減らします
目標：左右 10～20 秒かけて、伸ばします

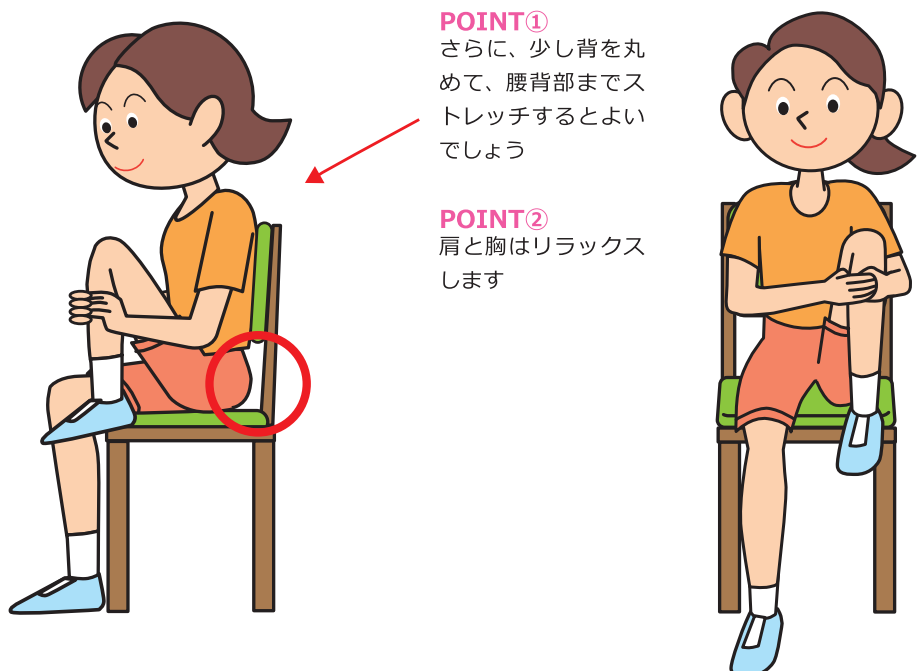
- ①椅子に浅めに座ります。
- ②片足を前に出し、体を前に傾けます。
☆目線は2～3m先を見るようにします。



おしりのストレッチ

効果：おしり（大殿筋）の筋肉をゆるめます
目標：左右各 10～20 秒伸ばします

両手で膝を抱え、膝を胸に引き寄せます。



2 食生活

シニア世代で問題になっている低栄養

静岡県が行った調査で、男女とも60歳を過ぎると「やせ」の割合が多くなることがわかりました。

低栄養になると

- 筋肉、骨が衰える → ロコモティブシンドローム
- 血管がもろくなる → 脳卒中、心血管疾患
- 免疫力が落ちる → 感染症(インフルエンザ、結核等)

食事のポイント



食事の基本「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

1日3食食べ、1日2回以上そろえる習慣をつけましょう。



一汁三菜

主食：ごはん・パン・麺類など穀類

主菜：メインのおかず(魚・肉・卵・大豆製品など)

副菜：野菜・きのこ・海藻・芋のおかず

主菜なしは低栄養の危険が増え、
副菜なしは野菜不足の原因に！

食事のポイント



たんぱく質を多く含む食品を食べましょう

低栄養の予防や筋力をつけるためには、たんぱく質を十分にとる必要があります。主菜(メインのおかず)を先に決めてから献立を考えるとバランスがとりやすくなります。ごはんや麺類などの主食を中心に食べて、エネルギーは満たしても、他の栄養素が不足しがちです。

食事のポイント



いろいろな食品を食べましょう

食事の多様性は、食べる楽しみや、元気に暮らす能力を高めることにもつながります。毎日同じ献立ではなく、10食品群(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物)を意識してみましょう。



これも大切！ 水分もしっかりとりましょう

※高齢になると喉の渇きを感じにくくなります。また、こまめに水分をとると血液循環もよくなります。

食事のポイント



食材購入のコツ

店が近くになかったり、交通手段がない場合は、配達サービスをしてくれる店舗を活用すると、様々な食材が購入でき、重い物も届けてくれるので役立ちます。

乾物類、レトルト食品、缶詰類、芋類、保存のきく食材を買い置きしておく便利です。

消費期限を確認して、日々の生活の中で使い回すようにしましょう。

3 口腔機能(口腔体操)

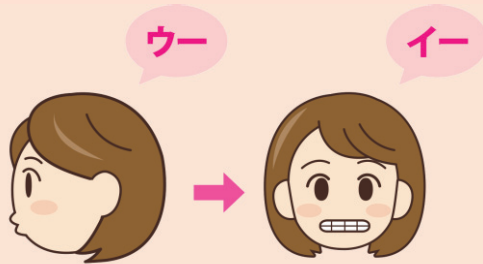
口腔機能を高める体操をご紹介します。

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした)口の体操



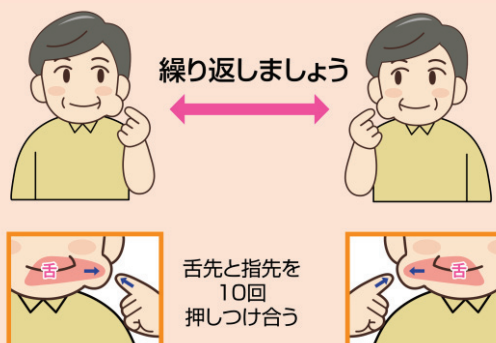
①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

(唇と)ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操(舌圧訓練)



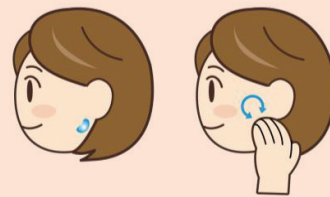
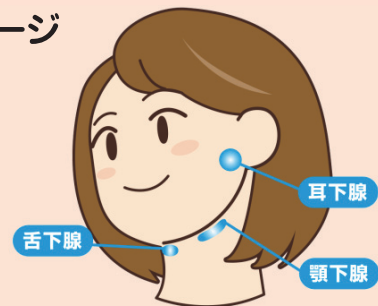
- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操

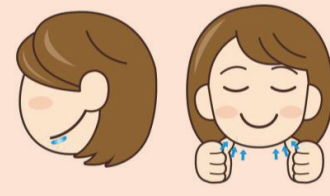


- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように
各発音8回を2セット行う。

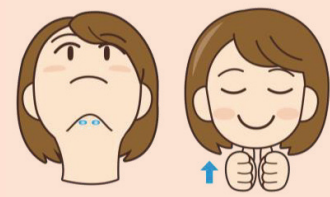
唾液腺マッサージ



①耳下線マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



②顎下線マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



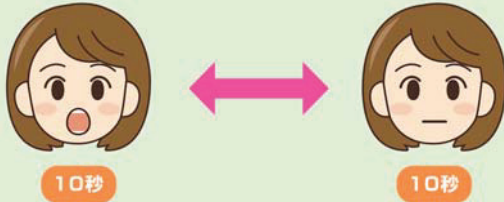
③舌下線マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

効果

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

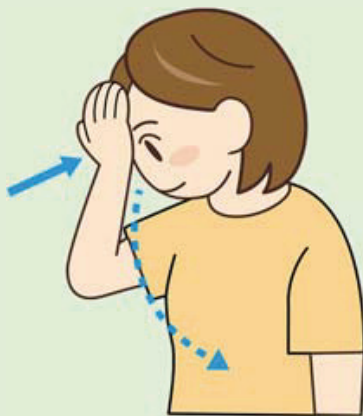
- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※ お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

べろ出しごっくん体操



べろを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※ 首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※ 体操の前に位置をチェックしましょう。

① 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

② 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※ 5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

③ 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※ お腹からしっかりと吐き切りましょう。

③ 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操

効果

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液がよく出ると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

★姿勢は正しく!
★左右両側で均等に噛みましょう



④ 滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操

効果

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう!



レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったので 竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

効果

「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



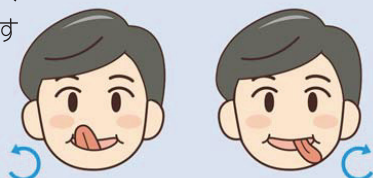
②舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます(右から・左から・前からと同様に行います)。



4 社会参加

社会参加とはどんなことが

1) 「仲間」がいること

- ・人とつながる
- ・組織やグループに参加する
- ・安心を感じられる

2) 「役割」があること

- ・グループの中で必要な存在であり、継続しようという意識が働く
- ・ルールやマナーがある
- ・やらなければならない責任感を感じられる

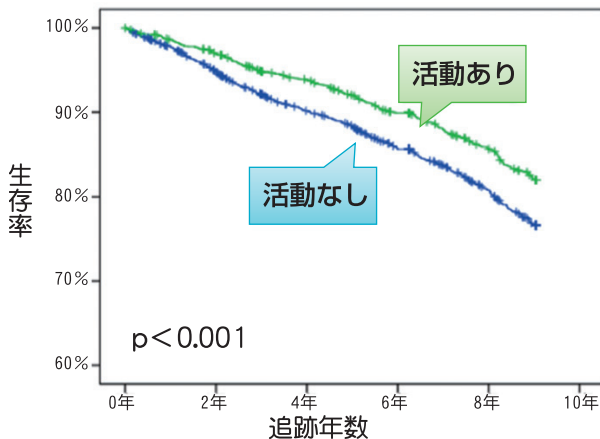
3) 「学び」があること

- ・新しい知識の獲得、発見、体験がある
- ・練習や復習により、やる気や達成感が感じられる

社会参加の効果

- ・「楽しみ」「やりがいがある」「安心できる」という気持ち
- ・はげみになる
- ・気がおける人との付き合いにより、日常生活のストレスの軽減につながる
- ・会話の中で色々な情報を得られる
- ・誰かと会うために外出をする
- ・健康づくりにつながる

学習的活動の有無と死亡



ボランティア活動の有無と死亡

