

大福第291号
令和3年6月10日

宮城県理学療法士会長 殿

大河原町長 齋 清志
(公印省略)

「2021 家事で元気アップフェアinおおがわら」について(ご案内)

本町の福祉事業につきましては、日頃よりご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染拡大予防にご尽力いただき誠に感謝申し上げます。

さて、本町においては高齢者の一人暮らし世帯、二人暮らし世帯が増え家事を負担に感じている現状を踏まえ、介護予防の視点に基づき、自分で家事の方法を工夫し、楽しくできる方法やポイントを考えるパンフレットを作成しました。

つきましては、パンフレットの普及とともに、自立支援や介護予防についての講演会を下記の日程で開催します。会員の皆様にも周知いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

記

- 1 日時 令和3年6月26日(土)10時00分から12時00分まで
- 2 場所 ①大河原町役場3階 大会議室(事前申し込み 25名まで)
②自宅や事業所(オンライン)
- 3 内容 詳細は別紙をご覧ください
- 4 対象 大河原町民、介護保険事業所、民生委員等
- 5 申込 会場参加希望のかたは電話申し込み(51-3480)
オンライン参加のかたは別紙のQRコードよりお申し込みください

担当:大河原町福祉課 地域包括支援係 加川
生活支援コーディネーター 齋藤美絵子
TEL:0224-51-3480
Email:fukushika.black@icloud.com

2021家事で元気アップフェアinおおがわら

日時 令和3年6月26日(土)10時から12時

場所 大河原町役場3階 大会議室(会場参加)

自宅、事業所(zoom オンライン参加)

〇9時30時 開場

〇10時00分から12時00分まで

♪ 行政説明「介護保険における自立支援について」

説明:大河原町役場 介護保険係

♪ 講演「介護予防と社会参加について」

看護小規模多機能型居宅介護リエンズ

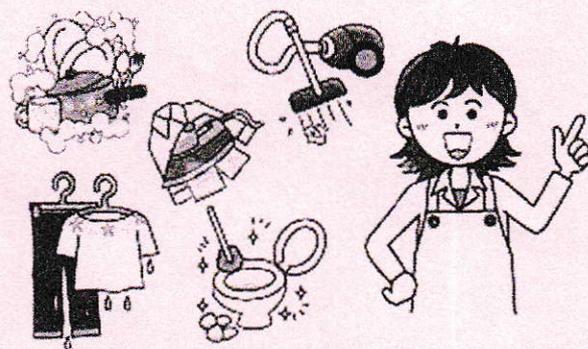
有料老人ホームリエンズ西中田

介護支援専門員 作業療法士

精神保健福祉士 社会福祉士

講師:宮城県作業療法士会

作業療法士 三浦 晃 氏



pixta.jp - 2900425

♪ 事例紹介

大河原町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

<申し込み方法>

〇オンラインでの参加はこちらの →

QRコードからお申し込み下さい。



〇大河原町役場で参加される方は

2021家事で元気アップフェアinおおがわら

docs.google.com

0224-51-3480 大河原町地域包括支援センター まで

2021初版
大河原町版

家事をして 元気アップ!!



さくら、きー♡

毎日している家事。自分で家事をすることは

- 運動効果がある
- 認知力の低下予防



介護予防につながります
自宅での暮らしが続けられます



掃除をしない → **0歩**



10分の掃除 → **1000歩**の運動に!



歩数換算の例

体重60kgの人が
10分行った場合

掃除機かけ 33kcal消費 = **1000歩**

洗濯干し・取り込み 22kcal消費 = **650歩**

※あくまでも目安です。消費カロリー等には個人差があります

ぜひ、日々の家事を見直してみませんか?

お問い合わせ・ご相談先

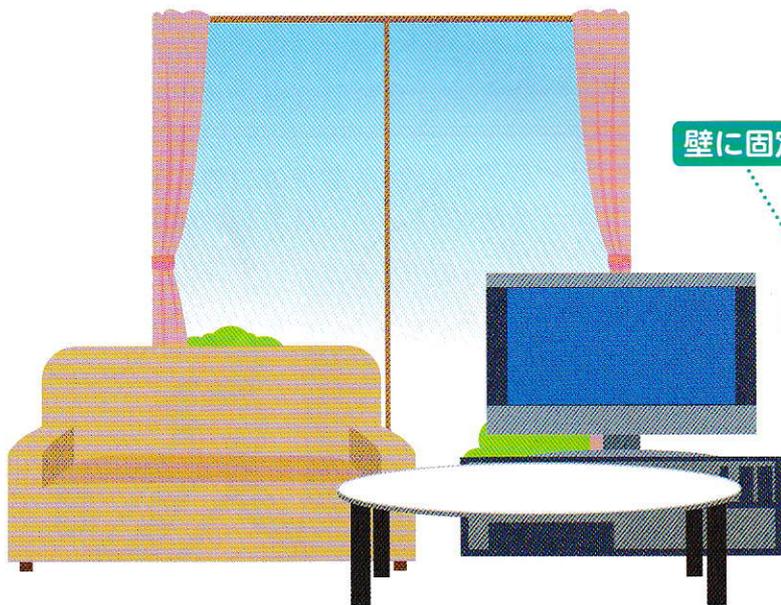
大河原町地域包括支援センター TEL 0224-51-3480

部屋の掃除編

◆掃除の様々な動作を分割して「できるところ」、「できにくいところ」を考えてみましょう。

注意 あくまでも標準なので、ご自分に合った方法を選んでみましょう。

掃除の流れをチェックしよう	チェック	できにくい △ できない ×	△、×がいたら… 英字のところを参考に
① 掃除機を出す			A
② コンセントのあるところまで移動する			A
③ コードを出してコンセントに差す			B
④ 掃除機のスイッチを入れる			掃除機のタイプによって 対応が変わります
⑤ 掃除機をかける			A、C
⑥ きれいになったか確認する			A、C
⑦ コンセントからコードを抜いて戻す			B
⑧ 掃除機を物置に片付ける			A



B

- コンセントが遠い時は
延長コードを利用
- コンセント位置が低い時
 - ・ 椅子を置いて座って差す
 - ・ 延長コードを壁に
はりつけるなど固定する
- コードレスタイプの
掃除機を使う

壁に固定

A

- 掃除機をしまう場所の工夫
邪魔にならない場所に出しておく
- 掃除機の代替えを活用
 - ・ ロボット掃除機
 - ・ フロアモップ
 - ・ コロコロ



C

- 物を床に置かない
- 姿勢が辛い場合
 - ・ 座って掃除機をかける
 - ・ 時間を短く、こまめにする
 - ・ キャスター付きの椅子に座って
移動しながら行う
- 体力が続かない⇒筋力をつける

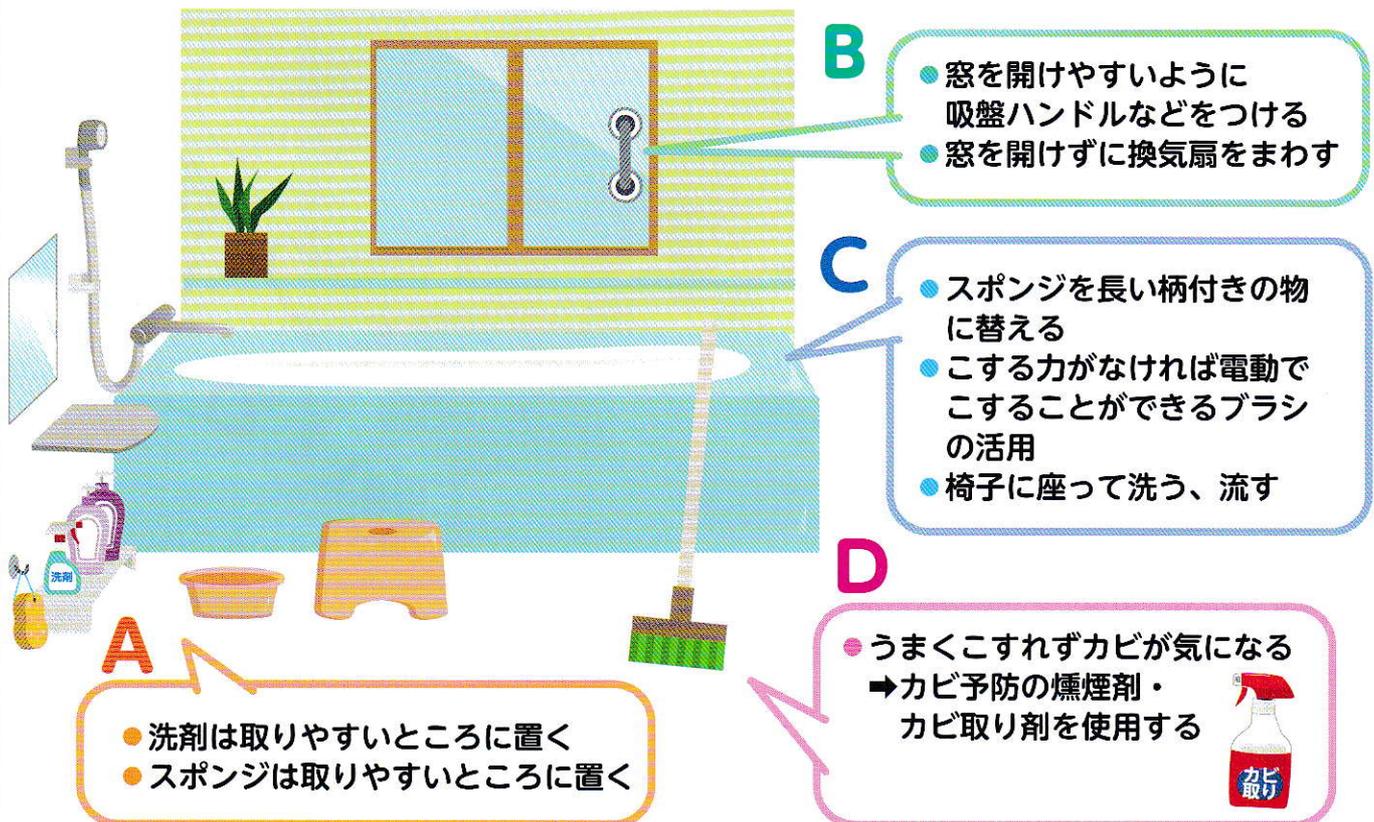
※上記を参考にしながら、つまづいている工程があれば家事元気アップアドバイザーと一緒に解決方法を相談しましょう

お風呂の掃除編

◆掃除の様々な動作を分割して「できるところ」、「できにくいところ」を考えてみましょう。

注意 あくまでも標準なので、ご自分に合った方法を選んでみましょう。

お風呂掃除の流れをチェックしよう	チェック	できにくい △ できない ×	△、×がついたら… 英字のところを参考に
① 洗剤を手にとる			A
② 洗剤を浴槽にかける			A
③ スポンジを準備する			A、C
④ 浴槽内をスポンジで洗う			C
⑤ シャワーで洗い流す			C
⑥ 洗剤を床と壁にかける			A
⑦ 壁をスポンジで洗う			C、D
⑧ 床をスポンジで洗う			C、D
⑨ 壁、床をシャワーで洗い流す			C
⑩ スポンジ、洗剤を片付ける			A
⑪ 窓を開ける等換気する			B



※上記を参考にしながら、つまづいている工程があれば家事元気アップアドバイザーと一緒に解決方法を相談しましょう

トイレの掃除編

◆掃除の様々な動作を分割して「できるところ」、「できにくいところ」を考えてみましょう。

注意 あくまでも標準なので、ご自分に合った方法を選んでみましょう。

トイレ掃除の流れをチェックしよう	チェック	できにくい △ できない ×	△、×がいたら… 英字のところを参考に
① トイレ用洗剤を手にとる			D
② 洗剤を便器にかける			A
③ 便器内をブラシで磨く			A
④ 洗剤、ブラシを片付ける			D
⑤ 洗浄レバーで水を流す			C
⑥ 便座の拭き掃除をする			B
⑦ トイレ床の拭き掃除をする			B
⑧ 窓を開ける等換気をする			お風呂掃除の⑪を参考

A

- ブラシを柄の長い物にする
- 流すだけで洗浄効果がある洗剤を使用する
- 汚れをつきにくくする機能付きの温水便座に替える

C

- レバーを長い物に変える
- 流しやすい位置にする

B

- かがむことができない場合
 - ・フローリングワイパーなどで床掃除をする
 - ・便座カバーを使用する

D

- 掃除道具は手が届きやすいところに置く

※上記を参考にしながら、つまづいている工程があれば家事元気アップアドバイザーと一緒に解決方法を相談しましょう

作成者

家事をして元気アップ!! アドバイザー

大河原町地域住民・地域で活動している皆さん

- はつらつメイト
- 宮城県理学療法士会
- 宮城県作業療法士会
- NPO法人ヘルパー事業所
- 家電アドバイザー(家電量販店)
- 生活支援コーディネーター(大河原町社会福祉協議会)
- 大河原町地域包括支援センター