



在宅生活と趣味活動の関わり



生活と趣味の関係性

全ての人は毎日、さまざまな「作業」を行い生活しています。「作業」とは、食事・入浴・排泄などの日常生活動作(ADL)だけでなく、趣味活動など個人にとって価値や意味のある行動も含まれています。

病気やケガによっていつも行っていた「作業」ができなくなると悲しみや不安を感じ、精神面にも影響を与えることがあります。



趣味活動を「意味のある作業」にするために

趣味活動の目的は、その人が自分自身にとって意味のある作業によりよく取り組むことにあります。趣味活動を実施することはもちろん、趣味を通して活動性を向上させたり、閉じこもりを解消させるなど、リハビリスタッフはその過程をサポートすることで関わっています。

定期的に趣味活動を行っている人は認知症やうつ症状の出現する割合が低いという論文もあります。

利用者さんの楽しみがそのまま生活に役立つと良いですね!

＼このような訴えはありませんか?／

「俳句の会に参加したいけどバスで出かけられるか心配」

「昔やってた趣味を再開したいけど、もう出来ないんじゃないかな」

「家に居ても暇だから何かやってみたい」

「怪我しちゃたからもう出来ないよね」



リハビリに一番大切なことは「自ら進んでやりたい」と思う自発性であり、趣味活動はその柱となる大事な「作業」です。余暇活動の充実もその人が自立した生活を行う一助となります。

訪問リハビリでは立つ・歩くなどの運動療法だけでなく、趣味活動を通して利用される方その人の生活がより良くなる手伝いをさせていただきます。