

一般社団法人 群馬県作業療法士会

健康増進のための ワンポイントアドバイス

vol.1
2020.5.18

コロナに負けるな！ちっとんべえ生活を見直そう！

新型コロナウイルスの世界的な流行により、仕事や学校での時間、家族や友人との時間、好きなことをする時間など、毎日当たり前に過ごしていた時間に様々な制限を受けてしまっていることと思います。思い通りにできない生活は知らず知らずのうちにストレスとなり、疲れもたまっていきます。作業療法の視点で、生活を見直して心と身体をリフレッシュさせましょう！



作業療法って？

「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切なことを提唱しています。



定期的に情報をアップ

今後も皆様の健康増進に役立つ情報を発信して参ります。ホームページ等の情報を随時ご確認ください。次回は6月初旬を予定しています。

また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。紙面への掲載について検討して参ります。
(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部
部長 真塩 敦士

E-mail: chi_kirenkei7@yahoo.co.jp

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索

生活行為のバランスについてセルフチェックしてみましょう

新型コロナウイルスに伴う自粛生活で、皆さんやご家族の生活はどう変化したでしょう。もしかすると、運動の時間が減ったり、テレビゲームばかりに没頭するなど不健康な生活になっていませんか。皆さんも実感されているように、生活行為のバランスが大きく偏り過ぎると、心と体に悪影響が出やすくなります。

そこで、今回は、時間的な観点からあなたの生活行為のバランスについて、セルフチェックを行います。自粛前後で大きくバランスが変わったという方は、生活行為のバランスを意識することが健康的な生活につながります。どなたでもご利用いただけますが、小さなお子様や書字に介助が必要な方は、保護者や身近な方が一緒に行ったり、代筆していただくことをおすすめします。では、早速はじめてみましょう。

【記入方法】

STEP 1 記入例を参考に、あなたが現在、平日に行っている活動を思い浮かべて、次のページの表に1日の「生活行為の内容」を書き出してみましよう。1つの枠に行っている生活行為が複数ある場合は、思い出されるものをすべて書き出してください。

STEP 2 生活行為は大きく3つに分類することができます。**STEP 1** で書き出した生活行為の内容が、あなたにとってどんな意味合いをもつのか、下の①～③を参考に「生活行為の分類」の欄に記号で記入してみましよう。分類に迷ったら、直感で記入していただいて構いません。

- ① **セルフケア**：食事、入浴、排泄、整容、更衣、移動、銀行の利用、睡眠などの活動が含まれます。
- ② **生産活動**：家事、日用品の買い物、仕事、学業、社会活動（ボランティア等）などの活動が含まれます。
- ③ **レジャー**：趣味や余暇活動などのレクリエーション・スポーツ、社交（交友等）などの活動が含まれます。

STEP 3 最後に、大まかで構いませんので、①～③のそれぞれに費やしている時間を足し合わせて、その比率を確認してみましよう。なお、睡眠時間は①に含めてください。

【記入例】（36歳、Aさんの場合）

時間	生活行為の内容	生活行為の分類
6:00	（起床）朝食作り、洗濯	②
7:00	朝食、トイレ、着替え、整容 子供の世話、風呂洗い	① ②
8:00	保育園送り、移動（車） ごみ捨て	① ②
9:00	仕事	②
~~~~~		
18:00	夕食作り、夕食、皿洗い	②
19:00	休憩、テレビをみる、読書をする 入浴準備	③ ①
20:00	入浴、歯ブラシ 子供の世話	① ②

生活行為セルフチェック

時間	生活行為の内容	生活行為の分類
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
0:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		

## あなたの生活行為のバランス

①の時間 約 _____ 時間      ②の時間 約 _____ 時間      ③の時間 約 _____ 時間

いかがでしたか？一般成人の平均的な生活行為のバランスは、セルフケア：生産活動：余暇活動＝10：8：6時間（計24時間）とされています。今回は平日の流れを書き出したため、「レジャー」の時間は上記より少なかったかもしれません（その分、休日で「レジャー」の時間が取れていればOKです）。また、児童や高齢者では、普段から「レジャー」や「セルフケア」の時間が多くなるなど、年代によっても生活行為の比率は異なりますので、上記時間比率はあくまでも目安としてください。

何よりも大切なのは、自粛生活などのきっかけにより生活行為が極端に偏り、不健康な生活になってないかを、自身で生活を見直すことなのです。