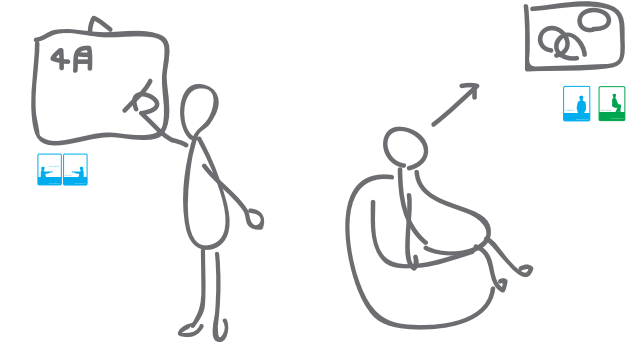




使い方

- ① シールの素材を印刷し、内容を確認する
- ② 家のなかや庭で日常的にその動作をやっているところ、またやるべきけどさぼりがちなところに、シールを切り取って梱包用透明テープでぺたぺた貼る
貼るのが嫌な人は、チェックシートとして利用しても OK
- ③ 不足しがちな動作ができるよう工夫してみる
例：首をもちあげる動作が足りなければ、孫のかいた似顔絵を壁の上の方に貼るとか、腕をもちあげる動作が足りなければ、カレンダーの位置をずらして書き込むときに腕が上がるようにするとか
- ④ なんとなく意識しつつ生活する



ActiveGarden とは

ActiveGarden とは、千葉県千葉市中央区赤井町にある「あかいの里」というデイケアセンターの庭を、「積極的・自発的なリハビリテーション」を目指し、「園芸活動を利用したより自然なリハビリテーション」を実現すべく設計したプロジェクトである。様々な形の花壇や畑、ベンチなどをリハビリテーションのきっかけとなるように、多様な高さで設置した。自分の力で歩ける人、段差を上り下りすることが難しい人、車椅子の人など、それぞれの程度にあわせて利用できるようになっている。

プロジェクトとしては「庭の設計」という形ではあったが、そのコンセプトは屋内でも、また各家庭でも取り入れていけるものであった。自発的なリハビリテーションのしくみを各家庭でも実践するためのきっかけづくりとして、このステッカーを作成した。

日常の中で楽しく行う動作のなかにも、リハビリテーションのきっかけはたくさん隠れている。それがどのくらいあるのか、また、自分に足りない動作（＝普段使っていない筋肉の使い方）は何なのかを再認識することで、生活を見直し、予防医療としての日常生活を各個人が設計することができるのではないだろうか。

ご老人のいる家庭ではもちろん、老化なんて他人事と思っているような若年層、予防医療を意識しなくてはいけなくなってきた中年層にも、いま一度、生活習慣のなかで運動ができていないかどうか振り返ってみてほしい。

ステッカーの内容としては、「リハビリテーションに必要な動作を難易度別にまとめたもの」であるし、若者に必要な運動量を満たすものではない。しかし、自分の生活とステッカーを見比べてみると、意識してみないとなかなかこれら動作を行うことができていないと気付く。そういった習慣がつもりにつもって、身体の柔軟性や筋肉量は失われていくのである。

難易度

