



浜通り訪問リハビリステーション

みなさんこんにちは！！梅雨も明け野馬追も終わり、いよいよ夏本番となってきましたね♪
今回の浜里ハ通信では、生活の質と趣味活動についてのお話です。



“生活の質”が重要視される時代



高齢化が進んだ日本では、人生をいかに充実したものにするかといった“生活の質”が重要視されるようになり、また感情や心を大切に作る時代へと移ってきています。高齢者にとっての健康観も生死や病気で判断するだけでなく、生活の自立や生きがいを感じる趣味などへ視点が広がっています。

高齢者

人気趣味ランキング

1位	旅行
2位	園芸
3位	音楽鑑賞
4位	ウォーキング
5位	俳句
6位	温泉めぐり
7位	登山
8位	楽器演奏
9位	パソコン
10位	囲碁、将棋



自然に親しむことのできる園芸活動は陽に当たったり体を動かしたりと健康にも良い趣味です



体1つでできる健康法としても人気のある趣味です



新聞や雑誌への投稿をしたり、サークル活動として交流したり、俳句を作るために外出したりと楽しみ方はさまざまです



趣味活動の工夫

様々な趣味がある中で、実際に趣味活動を行っている方は自分にできるよう工夫をされている場合が多いです。

例えば、、、

畑をするのは難しいけどプランターや鉢であれば屋内やベランダで栽培できる



一人で歩くのはできるけど玄関の上り下りが大変だから段差の解消や手すりを付ける



ひとが“生きがい”を感じる場面はひとそれぞれです。生きがいのある人生を送るためには、趣味などの楽しみをもったり、家族や友人との交流を大切にしたり、役割を意識するなど積極的な姿勢も大切になってきます。自分の興味のあることを探し、できそうな活動から始めてみませんか？難しいと思う前に一度リハビリスタッフに相談してみてください！

