



創作活動を楽しもう！

創作活動に取り組んで、おうちで「芸術の秋」を楽しみませんか？
今回は創作活動の効果と、取り組む際のポイントについてお伝えします。

《創作活動の種類》 他にももっとたくさんあります！



編み物



裁縫



革細工



折り紙



絵画



盆栽



木工

《創作活動の効果》 ※活動の内容によって多少異なる場合があります。

✦ 身体機能の向上

手先を動かす、座位や立位を保つことなどにより活動量が増え、
楽しみながら身体機能の向上を図ることができます。

✦ 不安やストレスの軽減

集中して取り組むことで、不安やストレスを忘れる時間ができます。

✦ 認知症の予防

アイデアを考える、完成をイメージしながら作ることが、頭の体操になります。

✦ 家族・友人とのつながりが深まる

一緒に作る、完成した作品を贈りあうことで、家族や友人とのつながりがより深まります。



《楽しく取り組むためのポイント》

① 正しい姿勢・整った環境で疲れにくく！

背筋を伸ばす

上体を安定させる

椅子に
深く座る

足底を
床につける

- 姿勢を正すことで
体に痛みが生じにくくなります。
- あらかじめ必要な物を用意する、
不必要なものは片付けておくことで
作業がスムーズに行えます。



② 自分に合った方法を選ぶ 慣れてきたらアレンジを加えてみる



- はじめは短時間でできる、
取りかかりやすいもの
を選びましょう。
- アレンジを加えると、
より自分らしい作品になります。

③ 完成した物を周囲の人にみせる プレゼントする



- 人に見てもらい、プレゼント
して喜んでもらうことが、
次の作品を作る原動力に
なります！

ご質問などは当事業所のスタッフにお気軽にご相談ください。