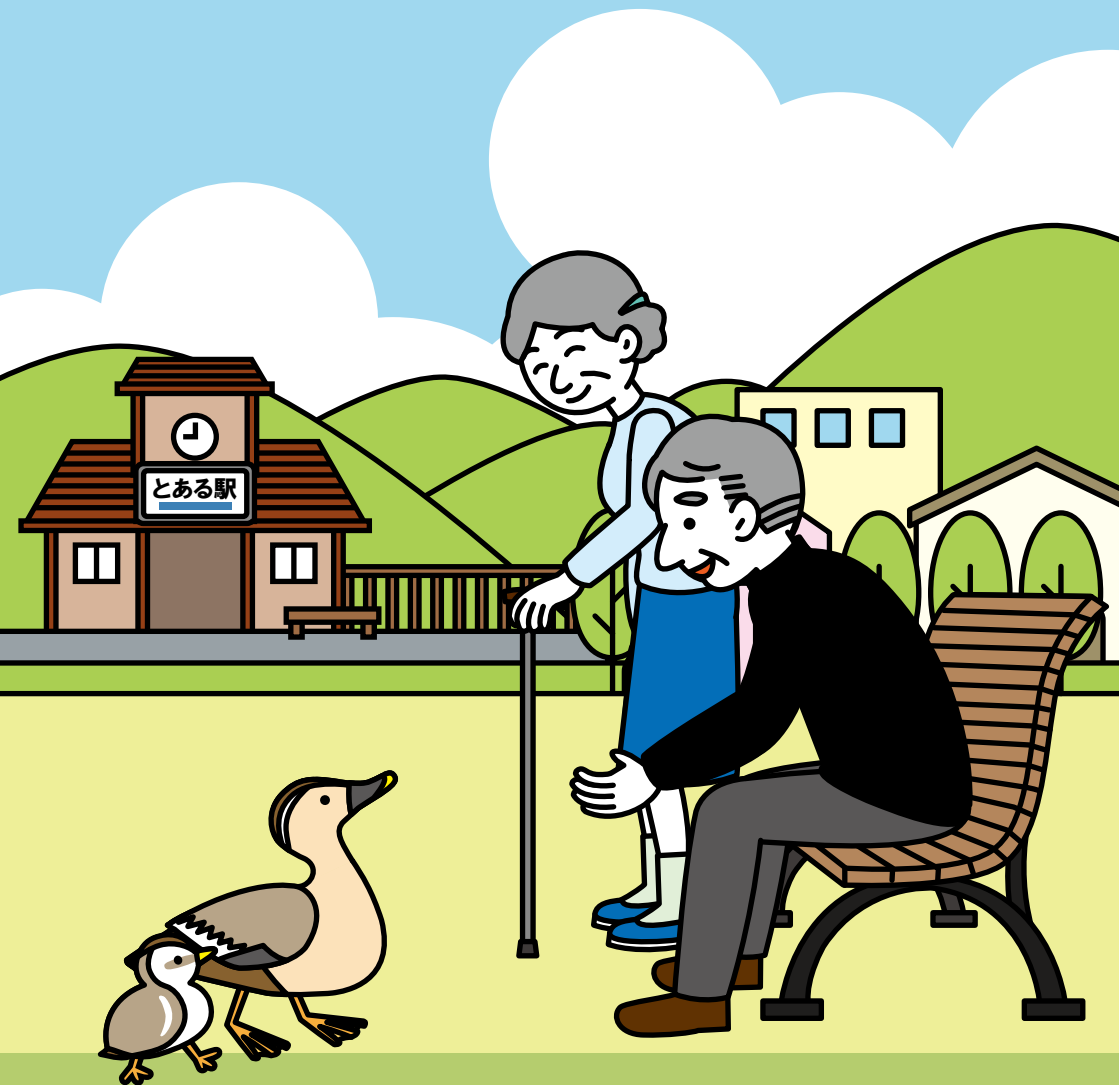


Enjoy Your Life

シニアシリーズ



目次

1 ページ

はじめに

2 ページ

自分の力で「動く」を
楽しむために

6 ページ

はたらくことを
楽しもう

10 ページ

人とのつながりを
楽しもう

14 ページ

好きなことを
楽しもう

18 ページ… 出典

20 ページ… 窓口



はじめに

人生にはさまざまなライフステージがありますが、どの時期も楽しみながら過ごすことが、心身の健康を保つ上で大切です。理学療法士は、個々の身体機能の向上や障害の予防を目指すだけでなく、心と体が調和した、より充実した人生をサポートしています。

人の一生には、年齢や環境の変化によって、体と心にさまざまな変化が訪れます。特にシニア期は、これまでの経験を糧に新しい活動に挑戦できる豊かな時間である一方、身体的な衰えや社会的な役割の変化など、特有の課題に直面する時期でもあります。自分自身の変化を肯定的に捉え、適切にケアをすることは、いつまでも自分らしく、活動的な暮らしを続けることにつながります。

本冊子「Enjoy Your Life」シニアシリーズは、年齢を重ねても誰もがいきいきと輝き、自分らしい人生を楽しむためのヒントをまとめました。「自分の力で動く」「はたらく」「人とのつながり」「好きなこと」の4つのテーマを通して、理学療法士の専門的な視点から、科学的根拠に基づいた実践的な知識を紹介しています。日々の生活の中で、健やかに体を動かし、充実した人生を送るために、ご自身だけでなく、周囲のご友人やご家族の健康管理にもお役立てください。

皆さまがどのような環境にあっても、住み慣れた地域でいきいきと活動的な生活を楽しめるよう、この冊子が皆さまの人生をより豊かにする一助となることを願っています。

自分の力で「動く」を 楽しむために

1. 自分の力で「動く」ことはなぜ大切？

自分の力で「動く」とは、歩いて移動するだけでなく、車椅子を操作したり、杖などの補助具を使って移動することも含まれます。病気や怪我、足腰の衰えなどによって、これらの動くための力が低下すると、日常生活に大きな影響を及ぼします。いつまでも自分で動くための力を維持することで、買い物や仕事に出かけたり、家族や友人と会ったりと、自分のやりたい活動が行いやすくなります。また、自分のやりたい活動を、体を動かして続けることは、若々しい気持ちを保ち、生活の質を高め続けることにつながります。そのため、動く力の維持・向上を図ることは、からだの健康だけでなく、心の健康を保つうえでも非常に大切です。

2. 楽しみながら「動く」を習慣にするコツ

歩数計などを使って、普段の生活における身体活動を自身で把握することも動く力を保つために有効です。普段から歩数計などを使っている人は、そうでない人に比べて、身体活動の時間が長く、歩行の時間も長いことが報告されています。さらに、歩数計などを継続して2年以上使用している人、1日の歩数に目標を設定している人では、動く力が維持されている人が多いことも示されています（図1）¹⁾。

普段の生活に「楽しみながら取り組むことができる身体活動」を増やす工夫を取り入れて、習慣化することは動く力を保つための対策として有効です。

歩数計の利用者と未利用者での
身体活動の比較
(60歳以上742名からのアンケート調査結果)

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)
に該当する者の割合

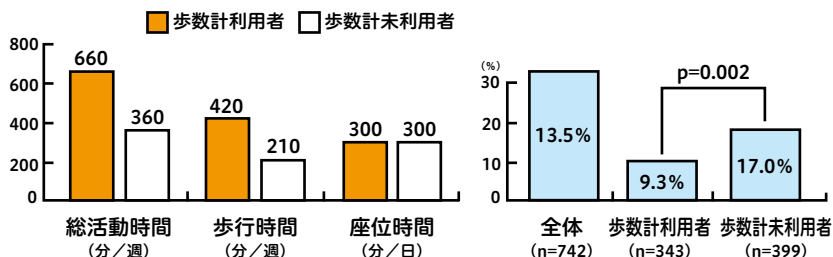


図1 身体活動量のモニタリングと身体活動および運動器症候群との関連

3. 楽しく続ける「動ける」からだ作り

動く力を保つためには、自分でからだを移動させるのに必要な足腰の筋力や、転ばずに移動するためのバランスを保つ力などを鍛えておく必要があります。そのためには、普段から積極的にからだを動かす機会を作り、身体活動量を確保することが重要です。

目標とする身体活動の目安としては、週150分～300分程度の中強度（息がはずむ程度）の有酸素運動、週2～3回の筋力トレーニングやバランストレーニングが推奨され、1日の歩数は8,000歩程度（65歳以上では6,000歩）が推奨されています（表1）。これらはあくまでも目安となりますので、個人の体力や生活に合わせて、徐々に活動を増やして習慣にすることが大切です。また、座りがちな生活スタイルは、動く力の低下を招く要因ともなります。連続した長時間の座りっぱなしを避けて、30分に一度は立ち上がって少しからだを動かしたり、いまよりも1日の身体活動量を10分間増やしたりすることから始めるとよいでしょう。

いまからできる! 動く力を保つための対策 (表1)

<input type="checkbox"/> 週 150 ～ 300 分の中強度の有酸素運動 (ウォーキング等) に取り組みましょう
<input type="checkbox"/> 週 2 日は中強度以上の筋力トレーニングにチャレンジしましょう
<input type="checkbox"/> 週 3 日はバランス運動を実施して、転びにくい身体づくりに心がけましょう
<input type="checkbox"/> 1 日は 8,000 歩 (65 歳以上では 6,000 歩) を目安に普段から歩く時間を取り入れましょう
<input type="checkbox"/> いまよりも 1 日 10 分程度の身体活動量の増大を目指しましょう
<input type="checkbox"/> 座りがちな生活スタイルに注意して、30 分に一度は立ち上がって少し身体を動かしてみましょう
<input type="checkbox"/> 10 の食品群 (肉・魚介類・卵・大豆 (大豆製品)・牛乳・ 緑黄色野菜・海藻類・いも・果物・油) を意識して多様な食品を摂取しましょう
<input type="checkbox"/> 適切な睡眠時間、および睡眠の質の向上を心がけましょう
<input type="checkbox"/> 楽しめる社会活動にも積極的に参加しましょう

動く力を保つための対策は、継続することが大事になります。継続するためには、家族や友人などの仲間と一緒に楽しみながら活動したり、活動を記録して振り返る機会を設けたりすることも有効です。食習慣や睡眠も動く力を維持して、心身の健康状態を保つうえで重要です。食生活ではバランスの取れた食事を摂り、規則正しい食生活を心がけましょう。10 種類の食品群を意識して多様な食品を摂取することが推奨されます²⁾。睡眠では、睡眠時間が長すぎても、短すぎても動く力の低下に影響する可能性があります。

1 日 6 ～ 8 時間の睡眠時間を目安として、睡眠の質を高めるために日中の活動時間を確保するなど、1 日の生活全体を考えて、規則正しい習慣が大切です。規則正しい生活で、楽しみながら動く力を高めましょう。

4. 動く力を保つことの素晴らしさ

動く力が低下すると、日々の活動が制限されてしまったり、身体を動かす機会が減ったりしてしまいます。そのことは、食欲の低下を招いて栄養状態が悪化したり、認知機能の衰えや抑うつ気分を招くことにもつながります。動く力が低下することで、身体だけでなく、心と社会的な繋がりにも悪循環が生じる可能性があります（図 2）。逆に捉えると、動く力を保てると、さまざまな活動を積極的に行うことが可能となり、身体の健康だけでなく、心の健康を保つにも役立ちます。「情けは人の為ならず」という言葉があるように、他者や社会に貢献しようとする気持ちや行動は、やがてはよい報いとなって自分にもどってきます。時には、人を助け、助けられながら自身の動く力を活かして、積極的に社会活動に参加して、社会での役割を担うことは、自身の動く力を保つことにとっても非常に素晴らしい活動であり、豊かな人生につながります。日々の生活を楽しみながら、動く力を保つことにも取り組みましょう。

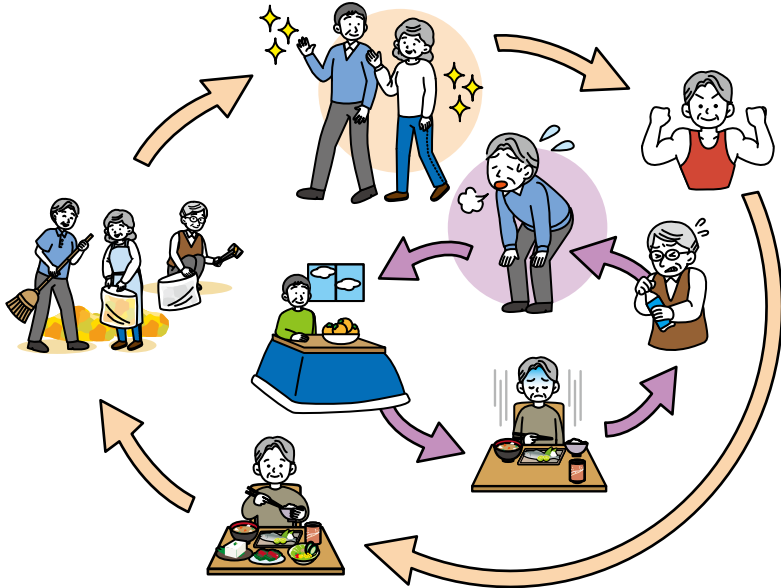


図 2 動く力を保ち続けるために好循環へ！

⇒ 好循環 ⇨ 悪循環

【はたらくことを楽しもう】

ここでは、働くことが現代のシニアライフにもたらす影響について考えましょう。働くことは、単にお金を得るためだけの活動ではなく、社会的な役割を得て何らかの事業に関わることです。私たちは、働くことを通じて、達成感や喜び、健康、地域社会とのつながりを得ることもあります(図1)。働くことで、日常に変化をもたらし、自分でも気づいていない「伸びしろ」を知ることもあります。定年後や子育てを終えた後に、「もう、働かない」と決める方はたくさんいます。しかし、数年経つと「時間が足りない」、「行くところがなくなった」と感じて、再び働くことを考え始める方も少なくありません。現在では、シニアの働き方はさまざまです。そのため、現役か引退かという二択ではなく、実際はもっと多様な、短期・短時間のはたらき方も視野に入れておくことが大切です。



図1 働く目的の多様性

1. あなたの「してみたい」ことは何ですか

一般に、「シニアがいつまで、どのように、どのくらい働き続けることが良いのか」という問いに、まだ十分な科学的回答は出揃っていません。ただ、「生きがい就労」は、身体とこころの健康を維持し、主観的健康感に良い影

響をもたらすと考えられます¹⁾。生きがい就労とは、「希望する範囲で安定して働けることはもちろん、自分の得意なことを活かしたり、どのように働くかを自分である程度決められる状態」を指します²⁾。それでは、このような働き方を見つけるにはどうすればよいのでしょうか。ここでは、具体的な事例を2つご紹介します。

りえさん(仮名)は、農家をしています。「野菜が美味しいことを伝えたい」と周囲に伝えたのをきっかけに、「農業をずっとやってきた」ことが活かし、地域の子どもの食育に関わるようになりました。さらに、「趣味でしている着物に関する社会貢献がしたい」という想いが周囲に伝わり、海外のスポーツ選手との文化交流を手伝う仕事もするようになりました(図2・事例①)。

よしおさん(仮名)は、定年退職をして3年経った方です。自然豊かな環境でからだを動かすことが大好きです。そのことを周囲に話したとき、警備

事例①

事例：りえ(仮名)、女性、67歳
 趣味：野菜づくり(農業)
 想い：野菜が美味しいことを伝えたい
 着物に関する社会貢献をしたい



「してみたい」を
 周囲に話す

地域の子どもの
 食育に関わった

そこで知り合った
 方に「してみたい」
 を周囲に話す

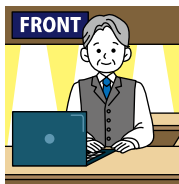


海外スポーツ選手
 と着物を通じ、
 交流できる仕事に
 つながった

自分の趣味や好きなことが社会貢献につながって生きがいを感じる日々となってきた

事例②

事例：よしお(仮名)、男性、68歳
 趣味：山登り(最近はしていない)
 想い：自然豊かな環境で歩きたい
 警備業務の経験を活かせれば…



「してみたい」を
 周囲に話す

繁忙期のリゾート
 バイトに応募した

そこで知り合った
 方に「してみたい」
 を周囲に話す



自然豊かな絶景
 スポットを教えて
 もらい、ウォーキング
 を楽しむ

リゾートバイトは学生がするものと思っていたが警備の経験も活かして、生活に張りが戻ってきた

図2 「してみたい」を伝えることから始まる

業務の経験が活かせるような仕事として、繁忙期のリゾートバイトに応募しました。よしおさんは、リゾートの絶景スポットを楽しみながら働ける充実した時間を過ごすようになりました。(図2・事例②)。

これまでの人生でつちかってきた趣味や特技、経験、あなたならではの視点は、かけがえのない財産です。誰かに自分が「してみたいこと」、「してきたこと」を話題にし、それを必要とする周囲の人が気づくことで、「生きがい就労」に発展することがあります。

2. 理学療法士が伝える「健康になるはたらき方」

誰でも、働くことで自分の健康を損ねたくはありません。安全に安心して健康に働くために、次の3つのポイントを、理学療法士の視点からお伝えします(図3)。



自分のからだの状態を知る

生活や仕事に必要な機能を客観的に測定する機会があれば参加しましょう。筋力や柔軟性、転びやすさなどが分かります。

🔍 関連キーワード「体力チェック」「フレイル検査」「運動機能検査」など



対処法を覚える

生活や仕事の内容を振り返り、適切な対策や工夫を覚えます。働き方の調整として、作業の分割やペース配分、安全な環境づくりに改善の余地がないかを検討します。

🔍 関連キーワード「健康教室」「運動教室」「ひざ痛教室」など



周囲に伝える

自分の働き方や体調を周囲に伝えるようにします。自分の経験を共有すると周囲の働き方も変わります。チームや家族に、自分がしていること、工夫していることが伝わるようにします。

🔍 関連キーワード「チーム研修」「職群班研修」「ワークショップ」など

図3「健康になるはたらき方」の3つのポイント

1.自分のからだの状態を知る

生活や仕事で必要となる機能、例えば自分の筋力や柔軟性、転びにくさを知りましょう。年齢とともに変化する心身の状態を、私たちは案外知らずに過ごしています。自治体や職場が提供している健康プログラムなど、客観的に測定する機会があれば積極的に参加してみましょう。

2.対処法を覚える

自分のからだの状態に合った適切な対処法を覚えることが重要です。「自分でできる対処法はありますか」と質問したときに、丁寧に対応してくれる専門家を見つけましょう。また、働く中では、体調に合わせて作業を分割したり、ペース配分をすることも優れた対処法です。自分だけではなく、作業を共にするチームで工夫できることもあります。自治体や職場が提供している研修会があれば積極的に参加してみましょう。

3.周囲に伝える

自分に合った働き方を見つけているあなたは、その分野の先駆者です。自分の働き方を伝えることで、周囲の方々の働き方の参考になります。また、家族や仲間が、あなたの働くことへの想いを理解することも重要です。ある方は天寿を全うされる数日前まで働いていました。ご家族は、葬式に参列した同僚に対して「働く機会を最期までつくってくれてありがとう」と感謝を伝えました。これは、ご本人の想いを知っていた家族だからこそ伝えられた感謝だと思います。

3.まとめ

働くことは、私たちのシニアライフを豊かにする選択肢です。自分の「してみたい」と思うことを口にしてみませんか。あるいは、あなたが誰かの「してみたい」という話を聞いたときは、地域や職場にあるニーズとつなげられないか考えてもらえませんか。働くことを通じて、あなたや周りの方のシニアライフが活力あるものになることを願っています。

【 人とのつながりを楽しもう 】

1. 社会活動への参加はメリットがたくさん

人とのつながりは、身体機能や認知機能の維持・向上をもたらし、暮らしを豊かにします。特に高齢期においては、地域や社会との関わりが、健康や生活の質を支える大切な要素となります。

人との交流はストレスを軽減し、うつ病のリスクを低減するなど、精神的な健康にも良い影響を与えます。複数の研究で、積極的に社会参加する高齢者の方が、そうでない高齢者に比べて認知機能の低下リスクが低いことが示されています¹⁾。人との交流や新しい活動に取り組むことは、脳を活性化させ、認知機能の低下を緩やかにする効果が期待できます。

加えて、役割を持つことや誰かの役に立つことは、大きな生きがいにつながります。ボランティア活動や地域の見守り活動、趣味のサークルでの創作活動などを通じて、「自分はまだできる」「社会に貢献している」という感覚を得ることができます。

年齢を重ねると、仕事や子育てを通じた人間関係が少なくなることがあります。そこで、社会活動への参加は、新しい友人や知人を作る絶好の機会となります。共通の趣味を持つ仲間と出会ったり、地域の人々と交流したりすることで、孤独感や孤立感を防ぎ、多様な人間関係を築くこと

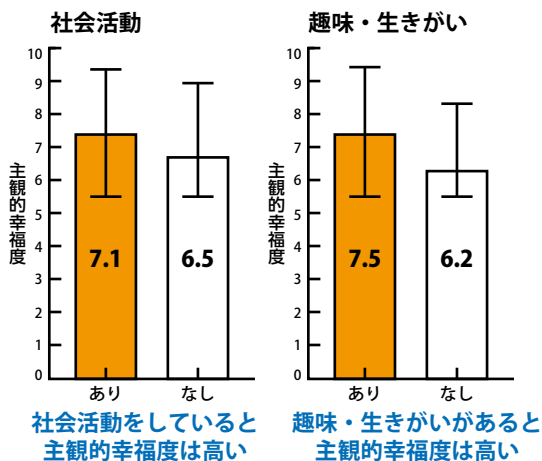


図1 社会活動への参加と主観的幸福度の関連²⁾

ができます。同時に、社会とつながることで、新しい学びの機会を得たりすることができます。

これらのメリットを考えると、高齢期における社会活動への参加は、健康長寿を支える大切な要素だといえるでしょう。

2. 年齢を重ねると社会とのつながりが減るのはなぜ？

シニアは加齢に伴い、外出や活動への意欲が低下することがあります。移動が困難になったり、体調が優れない日が増え、積極的に外に出ることをためらうようになるかもしれません。

また、仕事を引退したり、子育てが一段落したりすることで、これまで生活の中心にあった役割が失われます。これにより、社会との接点が減り、新たな役割を見つけることが難しいと感じる場合があります。

さらに、親しい友人や知人との別れ、あるいは遠方への引っ越しなどにより、これまでの人間関係が希薄になることがあります。年齢を重ねてから新たな人間関係を築くことにハードルを感じる方も少なくありません。

地域によっては、近所付き合いが減少している場合もあり、自然な形で社会とつながる機会が減っていることも要因といえるかもしれません。

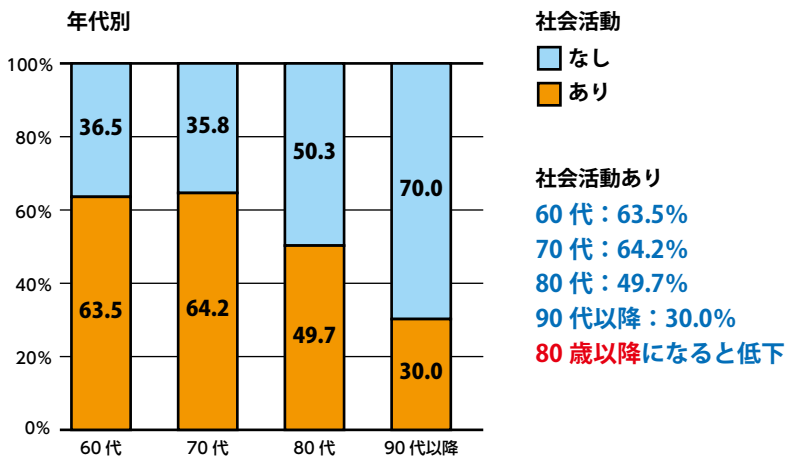


図2 年代別の社会活動への参加割合³⁾

3.「つながり」の必要性

人はいくつになっても、誰かと「つながっている」と感じられることは暮らしの大きな支えになります。特に高齢期においては、現役世代の時代とは異なる人間関係を築くことで、生活の質の向上につながります。地域のお祭りやイベントに参加する、ボランティア活動をはじめ、趣味のサークルに入ってみるなど、「つながり」の形はさまざまです。無理なく、ご自身のペースで始められるものから見つけてみましょう。

4. さあ、一步踏み出してみませんか？

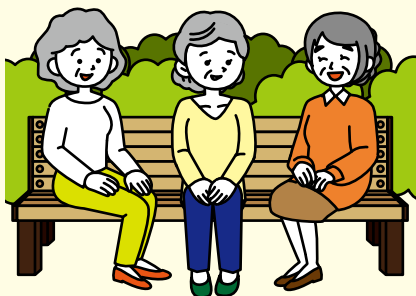
「どんな活動があるのか分からない」「私にできるだろうか」といった不安を感じるかもしれません。そのようなときは、まずは小さなことから始めてみませんか？お住まいの地域の公民館や社会福祉協議会では、シニア向けの様々なプログラムやサークル活動の情報を提供しています。また、地域の広報誌や掲示板にも情報が掲載されていることがあります。新しい出会いや発見が、きっとあなたの毎日をより豊かにしてくれるはずです。さあ、あなたも地域社会へ一步踏み出し、新しい「つながり」を見つけてみませんか？

理学療法士は、あなたの社会参加を力強くサポートします

私たち理学療法士は、単なる医療従事者にとどまらず、住民の方々や行政の担当者と共に、多様な「活動の場」を創り出すプロデューサーです。また、住民一人ひとりの「やりたいこと」という想いを引き出すサポーターでもあります。そして何より、人と人、人と活動を適切につなぐコーディネーターとして、あなたの社会参加を全力でお手伝いします。

事例①

この地域では、夕方になると高齢の女性たちが3人、決まってベンチに集まります。何か特別なことをするわけではありませんが、その日にあったことやテレビで見たニュースなど、他愛ない日常会話を楽しむために集まるのです。もし、そのうちのひとりが来なかったら、残りの2人は「どうしたのかしら」と心配し、自然とその方のお宅を訪ねます。



これは、まさに気兼ねなくできる「見守り」の形です。このように誰かと「つながっている」という感覚は、その地域で安心して暮らし続けていく上で、かけがえのないものになります。

事例②

定年退職後、自宅で過ごす時間が増えた男性がいました。ある日、妻に連れられイヤイヤながら地域の集会議場で行われている体操グループに参加したところ、体力の低下に気づき、継続的に体操に参加するようになりました。その後、しだいに体力が回復し、やがてグループのリーダーを務めるまでになりました。役割を得たことで男性はさらに活力を取り戻し、ついには登山に挑戦するという新たな目標を見つけました。



思い切って一歩踏み出し、地域の方々と「つながる」ことで、自身の健康が向上しただけでなく、新たなチャレンジへと人生が広がった好事例といえるでしょう。

【好きなことを楽しもう】

1. 健康はゴールじゃなくスタート

健康を保つことや病気を予防することの大切さはよく語られます。しかし、「健康になること」そのものが目的ではありません。本当に大切なのは、健康をどう活かして「自分らしい暮らし」を続けるかです¹⁾。運動や社会活動も、長生きのためだけでなく、「旅行先で歩きたい」「孫と遊びたい」といった楽しみに結びついたとき、より大きな意味を持ちます。つまり、人はやりたいことがあるから元気でいられるのです²⁾。だからこそ、健康は「よりよい人生を楽しむための手段」ととらえ、自分にとっての楽しみを見失わないことが大切です。

2. 頼ること=やりたいことを続ける工夫

では、年齢に関係なく、「やりたいこと」を実現するためには、どうすればよいのでしょうか。ここで大切なのが「尊厳を保ちながら人の手を借りる」という視点です。「人に頼らずに生きてい」と考える方は多いでしょう。しかし、年齢を重ねれば、一人では難しい場面も出てきます。そのとき、人の支援を受けることは「弱さ」ではなく、「自分らしい暮らしを続けるための工夫」なのです。そして、支援する側も同様に、「できないことを助ける」ではなく、「やりたいことを支える」という姿勢が求められます。本人が声を出し、支援者が耳を傾け、一緒に実現方法を探す——そのやり取りの中で希望を叶える協働が生まれます。本人だけに「声を出す責任」を負わず、安心できる関係を築き、「やりたい」と言える環境を整えることが大切です。そして、思いを受け止めてもらえたという経験は、次の希望を語る自信につながります(図1)。



図1 思いを伝えやすい関係づくり

3. シニアの声が未来を変える

このように尊厳を守りながら「やりたいことを楽しむ姿勢」は、自分自身だけでなく社会や次世代にも大きな意味を持ちます。シニアが一歩踏み出して希望を語る姿は、同世代には勇気を与え、若い世代には「歳を重ねることは悪くない」という安心感をもたらします³⁾。また、シニアが声をあげることは、「希望を語ってよい」という文化を地域に生み出し、その積み重ねが高齢者にとっていきいきと暮らしやすい社会へとつながります。まさに、シニアの声が未来を変えるのです。

事例紹介

がんを患う80代男性と家族と一緒に温泉旅行へ行った事例

いくつになっても、たとえ病気があっても、「やりたい」をかなえる方法はきっとあります。ここでは、がんを患いながらも大好きな温泉旅行を理学療法士とともに工夫して実現させた高齢男性とその家族の事例をご紹介します。

● まずは「行きたい気持ち」を聞いてみよう！

ご本人は80代後半。がんが進行し、この数か月でほとんど寝たきりの生活になっていました。家の中では杖を使わずにゆっくり歩けるものの、外出は体力的に難しい状態です。

それでも、毎年お正月に家族と行く温泉旅行は長年の恒例行事。ところが今年「歩けないし、家族に迷惑をかけてしまうから」と、自ら諦めかけていました。そんな時、ご家族があらためて気持ちを尋ねてみると、返ってきた答えはシンプルでした。

「やっぱり行きたい」

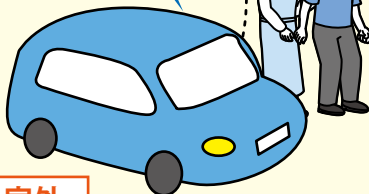
この一言が、旅への第一歩となりました。家族は「できない理由」ではなく、「どうすれば行けるか」を一緒に考えはじめたのです。

● 行くための方法と当日の工夫を一緒に考えよう(図2)

☑事前のチェック①
何かあった際に戻れる
距離にあるか？

☑事前のチェック③
館内は車いすで移動できるか？

☑事前のチェック②
玄関先まで車で入れるか？



当日の工夫：
車の乗り降り～玄関までは
介助歩行で、他は車いすで
無理なく安全に

室外

☑事前のチェック⑤
客室は1階にあるか？

☑事前のチェック⑥
寝具はベッドか？

当日の工夫：
食事・入浴以外の時間は
部屋でいつでも休憩できる
ような環境作りを

☑事前のチェック⑦
食事は椅子とテーブル席か？

☑事前のチェック④
トイレや浴室のバリアフリー状況
(手すりや段差の有無)

当日の工夫：
お風呂は家族2～3人で
介助し安全に

室内

図2 事前のチェックと当日の工夫

● 当日の様子とご本人・家族の表情

夕食の時間、もともと宴会好きだったご本人は、久しぶりに最後まで席に残り、家族の会話に笑顔でうなずいていました。

お風呂からあがったあとには「やっぱりみんなで温泉は最高だね」と、満ち足りた表情。さらに、「また来られるなんて思わなかった」とのひと言は、ご家族にとって宝物のような思い出になりました。

奥さまをはじめ、ご家族も「いつも通りのお正月を、みんなで過ごせて本当に幸せだった」と振り返りました。もしご本人の本音を聞けず動き出せなかったら、その時間は自宅のベッドの上でただ天井を見つめて過ぎていったかもしれません。

もちろん安心や安全は大切です。けれど、それ以上に大切なのは「残された時間を、誰と、どのように過ごすか」ということでもあります。

その実感を、ご本人もご家族も強く胸に刻んだひとときとなりました。

4. まとめ

“頼っていい” からこそできることもある

シニア一人ひとりの楽しみは社会を変える力を持っています。「高齢だから」「病気だから」とあきらめず、「どうすればできるか」を一緒に考えることで、笑顔や意欲が生まれることもあります。「やりたいこと」を声に出し、人に頼ることは、楽しみを広げる一歩であり人生を豊かにします。

さらには、高齢者がいきいきと暮らせる社会へとつながる、次世代への大切な贈り物になります。ご本人やご家族が安心して「やってみよう」と思えるように、理学療法士は“動作の専門家”として、安心できる方法を一緒に考えます。

出典

自分の力で「動く」を楽しむために … p.2-5

- 1) Makizako H, Akaida S, Shiratsuchi D, Tateishi M. Are Middle-Aged and Older Adult Users of Physical Activity Monitoring Systems More Physically Active and at a Lower Risk of Locomotive Syndrome? A Cross-Sectional Web-Based Online Survey. *Ann Geriatr Med Res.* 2024;28(3):323-9.
- 2) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. . 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. *日本公衆衛生雑誌.* 2003;50:1117-24.

はたらくことを楽しもう … p.6-9

- 1) Welsh J, et al. Health or harm? A cohort study of the importance of job quality in extended workforce participation by older adults. *BMC Public Health.* 2016; 16: 885.
- 2) Peter, et al. Deriving an evidence-based measure of job quality from the HILDA survey. *Australian Social Policy.* 2010; 9: 67–86.

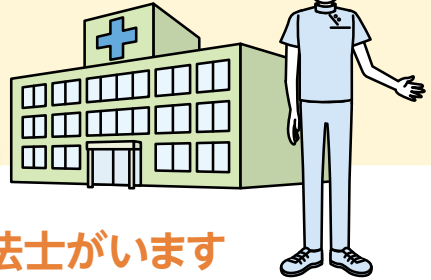
人とのつながりを楽しもう … p.10-13

- 1) Kuiper JS, et al. Social relationships and cognitive decline: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Int J Epidemiol.* 2016; 45(4):1169-1206.
- 2) 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査 結果より
https://www.city.sumoto.lg.jp/uploaded/life/26975_72060_misc.pdf
- 3) 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査 結果より
https://www.city.sumoto.lg.jp/uploaded/life/26975_72060_misc.pdf

好きなことを楽しもう … p.14-17

- 1) Rudnicka E, et al. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas* 139: 6-11, 2020..
- 2) Boyle PA, et al. Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *Am J Geriatr Psychiatry* 18(12): 1093-102, 2010.
- 3) Marques S, et al. Determinants of Ageism against Older Adults: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 17(7): 2560, 2020.

あなたの生活と 理学療法



あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。

「いきいきと生きることを支える理学療法」をコンセプトとした『Enjoy Your Life』は、
ライフステージごとに国民の疾病予防・健康増進に関する情報をお届けします。

Enjoy Your Life

子どもシリーズ



公益社団法人 日本理学療法士協会

Enjoy Your Life

大人シリーズ



公益社団法人 日本理学療法士協会

全国47都道府県に理学療法士会があります！ 地域ごとのお悩みはこちらへどうぞ。

理学療法士会

検索

本冊子に関するお問い合わせはこちらからお願いいたします。

【第1版】(2026年2月27日現在)

協力 牧迫 飛雄馬 陣内 裕成 畑山 浩志 尾川 達也 長島 佳歩

制作 日本理学療法士協会 広報媒体作業部会

石塚 亮平 清水 夏生 大南 尚 長島 佳歩 小磯 寛

本冊子は60周年記念事業として制作しました。



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



<https://www.japanpt.or.jp/>



https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/

Enjoy Your Life

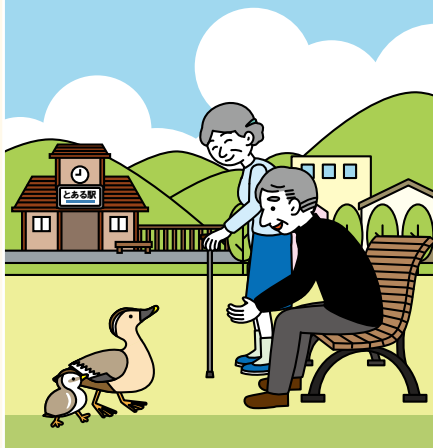
ウィメンズ・メンズシリーズ



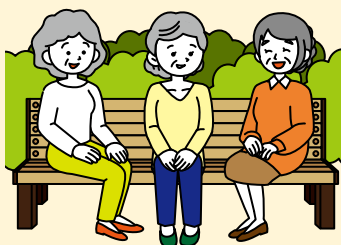
公益社団法人 日本理学療法士協会

Enjoy Your Life

シニアシリーズ



公益社団法人 日本理学療法士協会



Enjoy Your Life

シニアシリーズ



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

「疾病予防・健康増進についてわかりやすく伝える1冊」をコンセプトにした、
「理学療法ハンドブック」(全18巻)も公開しています。QRコードから、ぜひご覧ください。

- | | | |
|------------|-------------------|-------------|
| 1 健康寿命 | 7 変形性膝関節症 | 13 肩関節周囲炎 |
| 2 脳卒中 | 8 認知症 | 14 在宅での危険予防 |
| 3 腰痛 | 9 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) | 15 産業分野の予防 |
| 4 心筋梗塞・心不全 | 10 女性のライフステージ | 16 小児 |
| 5 スポーツ | 11 がん | 17 変形性股関節症 |
| 6 糖尿病 | 12 栄養・嚥下 | 18 転倒予防 |



https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/