

人は作業することで元気になれる！



作業活動は、

- 日常生活で日々する必要があること
- 仕事や仕事のようなもの、役割
- 趣味、生きがい、余暇活動

上記のような事を総称したものを言います



\* 作業活動がもたらす日常への効果は？ \*

認知症予防やストレス発散、気分転換、幸福感や自分らしさの充足、周囲の人や社会との繋がりの回復に繋がります。

たとえば…、

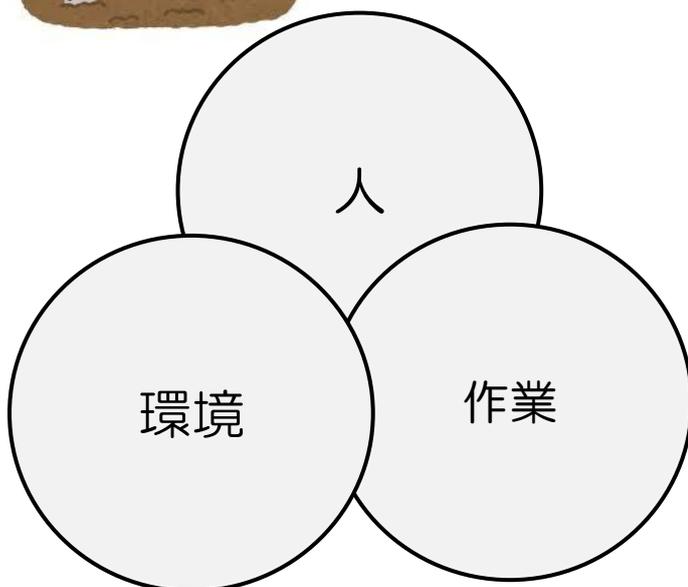
### <家事・手芸・工作>

- 家事では順序立てて料理をしたり掃除をする事で遂行機能の維持になる。
- 手工芸は指を動かす、集中すると指の器用さの向上や脳への良い刺激に。
- 1つの物を作成し、完成させることで達成感につながる。



### <園芸や畑仕事>

- 体力維持や場所、時間、季節等が把握できる。また、やりがいを感じる。



「人・作業・環境」の結びつき、「周囲の環境」「その人らしさ」にも目を向けて、その人らしく少しでも豊かな生活が送れるように支えるリハビリのことを作業療法と言います。