



# ゆうあい通信

## 【あなたにとって価値のある活動はなんですか？】

作業療法士は、病気やけがで生活がしにくくなった時に、健康な生活を取り戻すお手伝いのできるリハビリテーションの専門職です。作業療法では、どんな生活をしたら健康になるのかに関して色々な研究がされていますが、その一つに、自分にとって「価値のある活動」をすることが健康に影響を及ぼす<sup>1)</sup>といわれています。では、自分にとって「価値のある活動」とはなんでしょうか？



### <自分にとって価値のある活動とは？>

自分が好きなことや楽しむことが価値のある活動です。旅行やスポーツなど楽しむ趣味がイメージしやすいかもしれませんが、趣味に限らず、食事、着替え、掃除、遊びなど普段の生活で行う活動全てが価値のある活動になる可能性があります。例えば、友達と喫茶店でお話しすると楽しい、掃除をして部屋が綺麗になるとスッキリする、好きな音楽を聴くとリラックスできる、など日常の何気ないことでも自分が好きなことは自分にとって価値のある活動といえます。



### <健康に過ごすためには>

まずは「自分にとって価値のある活動ってなにか？」を考えてみると良いかもしれません。改めて考えてみると思いつかないかもしれませんが、上記のように日常の何気ないことでも構いません。自分にとって価値のある活動を意識するだけでも健康な生活に近づくことができるかもしれません。

また、年齢を重ねると自分にとって価値のある活動が難しくなるかもしれませんが、やり方を工夫するなどしてできるだけ価値のある活動を続けられる方法を考えることも大切です。

### 引用文献

1) 忠則今井. 2019. “作業参加が健康関連QOLに及ぼす影響の1年間の変化.” 作業療法 38 (3): 304-13.

文 愛知医療学院短期大学リハビリテーション学科 作業療法学専攻講師 清水 一輝

## ◆ 各種予防接種について

(新型コロナウイルスワクチン接種から13日以上の間隔が必要です)



令和5年度の高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種（予診票必要）、第5期風しんワクチン定期接種（クーポン券必要）承ります。小児の定期予防接種、一般の任意予防接種も承っております。窓口やお電話にてご予約ください。（電話番号：401-1611）

## 【ゴールデンウィーク中の診療について】



期間中の平日、5月1日（月）と5月2日（火）は通常通り診療いたします。  
土・日曜日と祝日は休診とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
4/23 休	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29 休
4/30 休	5/1	5/2	5/3 休	5/4 休	5/5 休	5/6 休
5/7 休	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13 休



リハビリテーションのご希望が多い場合、長くお待ちいただくことがありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

## ゆうあいクリニック

◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営する附属クリニックです

診療内容

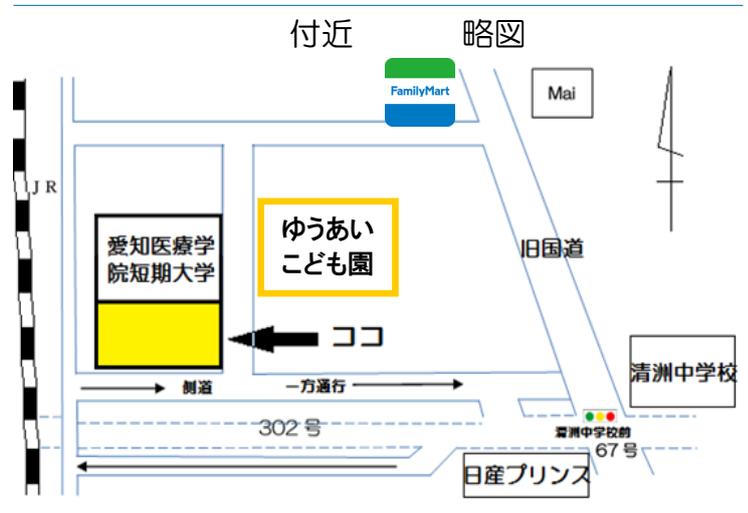
内科・小児科・整形外科・外科  
リハビリテーション科

診療時間

月～金 9:00～12:00  
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



〒452-0931 清須市一場 518  
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。



愛知医療学院大学（仮称）

リハビリテーション学部 リハビリテーション学科  
理学療法学専攻 作業療法学専攻

2024年4月開学予定・設置認可申請中

40年にわたるリハビリテーション教育の  
実績を継承し、更なる高みへ