

2026
6

ショッピングリハビリ通信



体操と買い物で新しいリハビリを提案

買い物は、 生活の力を使うリハビリです

6月号

買い物は、ただ商品を購入するだけではありません。
実は、**日常生活に必要な力**をたくさん使う活動です。

たとえば、買い物に行く前には「何をかうか」を考えます。
お店では、**商品を探したり、値段を見比べたり、**
自分に合ったものを選びます。
さらに、レジで**支払い**をする、**荷物を持つ、**
家に帰ってから**片付ける**といった動作もあります。

このように買い物には、日常生活に必要な力が
たくさん含まれています。



買い物で使う5つの力

考える力

何をかうか考えたり、
必要なものを思い出したり
します。



選ぶ力

商品を見比べて、
自分に合ったものを選びます。



手を使う力

商品を取る、カゴに入れる、
お金を出す、袋を持つなど、
手の動きを使います。



歩く力

お店の中を歩いたり、
カートを押したりすることで、
足腰の力を使います。



人と関わる力

店員さんに質問したり、
あいさつをしたりすることで、
人とのコミュニケーションを
とります。



ショッピングリハビリでは、普段の生活に近い「買い物」という活動を通して、
楽しみながら身体や頭を使う機会をつくっています。

自分で商品を選ぶことは、**生活の意欲**や**自信**にもつながります。

これからも、買い物リハビリを通じて、利用者様一人ひとりの
「**自分らしい生活**」を支えていきます。



事業者：ひかりサロン〇〇

連絡先：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇（月-金 8：30～17：30）

住所：〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

ショッピングリハビリが
テレポート山陰で放送されました
（QRコードからアクセスを）



体操・買い物体験会も随時受け入れていきます。お気軽にお問合せ下さい

2026

6

利用者さまの声



ショッピングリハビリに通って！ — 「買い物が“自分らしい生活”と健康を支える」 —

『利用のきっかけは？』

透析をしているため、塩分を控えた食事の買い物サポートをきっかけに利用を始めました。きめ細かな支援のおかげで、今では日常的な食事の買い物は一人で行えるようになっていきます。



『利用して嬉しかったことは？』

重い物や遠出が必要な買い物をサポートしてもらえることが、とてもありがたいです。血压管理に必要な血压計を相談した際も、電気屋さんまで一緒に行ってもらい、柔軟に対応してもらえたことが嬉しかったです。

『ショッピングリハビリを利用して 実現したいことは？』

ペット用品や庭の手入れに使うものなど、自分の生活や趣味を続けるための買い物をこれからも続けていきたいです。そのために、健康を維持し、購入リストを用意するなど、自分でできることも大切にしていきたいです。

『ショッピングリハビリを利用して 伝えたいことは？』

買い物に行く習慣が少なかった私にとっても、ショッピングリハビリはとても助かっています。自分の欲しいものを選ぶことができ、細やかなサポートを受けながら、健康維持にもつながっていると感じています。

『ショッピングリハビリに来る 楽しみは何ですか？』

買い物に行くことが、「健康でいたい」という日々の張り合いになっていきます。スタッフの方々の温かなサポートもあり、安心して楽しい時間を過ごしています。

ショッピングリハビリお陰様で全国で20拠点で実施中。
今回の事例は石川県小松市でショッピングリハビリを実施する84歳
要介護1の男性、サービスを開始して2年6ヶ月目の事例となります。