



作業療法士から

生活のひと工夫

アドバイス ～冬編～

新潟の冬は寒く、降雪や日照時間が短いことから、屋外での活動機会が減る傾向があります。また、今年は新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出を控える高齢者が多いため、

①寒さ

肩をすくめる
背中を丸める
姿勢の悪化
浅い呼吸

②日照不足

ビタミンDの不足

骨粗鬆症
免疫の低下

セロトニンの不足

抑うつ
意欲の低下

③屋外活動の減少

運動不足

体力の低下
足腰の衰え

外出・交流の
機会の減少

**認知機能の
低下**

などが心配です。そこで…

冬の生活は春に向けて体と心の準備期間！ すぐらく風ポイント紹介

START!

1. 毎朝、決まった時間に起きる

規則正しい生活を心がけましょう。
天気の良い日は外に出て深呼吸を。



2. 毎日、鏡をみる

顔を洗う、歯を磨く、髪を梳かす、ひげを剃るなど、身だしなみを整えることで体も心も背筋がのびます。



3. 毎日、着替える

出かけたり、人に会う予定がなくても、着替えをすることで肩まわりを動かす機会になり、気持ちにメリハリが生まれます。



6. 洗濯物を干す

洗濯物を干すことで肩まわりや指先、足腰も動きます。干し終わると、気持ちもさっぱりしますね。



5. ちょっと一休み♪

たまにはお気に入りの服を着たり、とっておきのお茶を淹れたり、お花を飾ってみたり。お家で喫茶店気分を味わうのはいかが？



4. 入浴する

背中や髪を洗いながら肩まわりを動かし、体も心もほぐしましょう。

※浴室内外の温度差によるヒートショックに注意！



7. 買い物ついでにウォーキング

日差しのある日に日光浴と運動を兼ねて。

※雪道や路面の凍結に注意！



8. 料理をする

ビタミンDやトリプトファン(セロトニンをつくるアミノ酸)を含む食材で献立を考えると、脳トレ・脳活になります。

豆
きのこ
魚
卵
乳製品



GOAL!

春になったらやりたいことは、何ですか？

厳しい冬に耐え、春に花を咲かせる桜のように、春に向けて「準備をする」冬にしましょう！

(裏面もあります→)

人は作業をすることで元気になれる！

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～



60 歳代男性

畑仕事で体を動かすことが健康の秘訣。収穫した野菜を家族やご近所に食べてもらうのが張り合いになっている。

90 歳代女性

毎日、家族のために食事やお弁当を作ることが私の役割。そのために、早起きしたり、献立を考えたり、買い物したり。できる限り続けたい。



70 歳代男性

地域の小学生の登校見守りボランティアを続けている。子どもたちとの触れ合いが元気の源。

**仕事・役割・日課・趣味・
生きがい…**

**あなたの生活の原動力となっている、
かけがえのない「作業」**

**“〇〇があるから一日が始まる”
“〇〇があるから今日も頑張れる”**

**あなたにとって、
そんな「作業」は何ですか？**



80 歳代男性

毎朝の家事が一段落したら、コーヒーを淹れて、じっくりと新聞に目を通すのが日課。自分だけの密やかなひととき。



80 歳代女性

大ファンの歌手のコンサートに出かけることがいちばんの楽しみ。そのために、健康もおしゃれも気をつけている。



70 歳代女性

共働きの娘夫婦に代わり孫の面倒をみている。お腹を空かせて学校から帰ってくる孫のために、おやつ作りを始めた。孫の成長が生きがいになっている。



感染予防 プラス あなたの「作業」を続けることで、心と体の健康を保ちましょう！