

## 作業療法士から

# 生活のひと工夫

## アドバイス

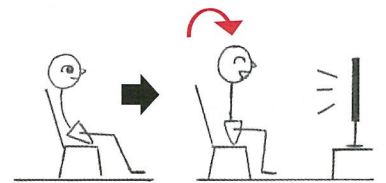


～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～

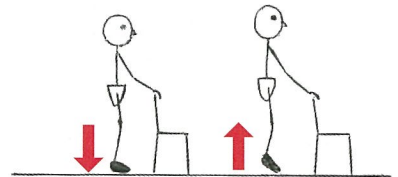
### 《その1》ながら・ちょい足し運動のススメ☆

例えば…

- 朝の連続テレビ小説(15分)を楽しむ間、椅子の背もたれに寄りかからないように意識してみましよう (体幹の強化)



- レンジで温めている合間に、流しや椅子につかまりながらかかとを上げ下げしてみましよう (筋力低下・転倒の予防)



### 《その2》脳の活性化のススメ☆ (うつや認知症の予防)

#### ●料理をしましろう

栄養バランスのよい献立を考え、出来上がりの時間を逆算しながら同時に2つ以上の作業を進行する料理は、脳を活性化します



たまには手抜きを  
考えるのも脳トレ♪

#### ●手指を動かしましろう

字を書くことが得意な人は大切な人に手紙を書いたり、裁縫が得意な人はマスクを手作りしたり、囲碁や将棋、園芸など、趣味を楽しむひとときは心の栄養にもなります



#### ●声を出しましろう

家族や友人と電話でおしゃべりしたり、鼻歌を歌ったり、新聞記事や本の音読もオススメです



#### ●脳を鍛えましろう

例えば…

○買い物は小銭で払うようにしてみましよう

○利き手ではない方の手で歯磨きをしてみましよう



ポイントは  
無理なく  
「続ける」こと!

(裏面もあります→)

# 暮らし・まるごと・介護予防

～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～



## 毎日の生活の中に、心身の衰えを予防し健康を保つ要素がたくさん含まれています

感染予防・拡大防止のため、外出を控えて過ごさなければならぬ状況が続くと、心身の衰えが心配になります。新しいことに挑戦する元気が出ない時は、毎日行っている家事や趣味などが介護予防につながることを意識して取り組むだけでも、効果は高まります。

