

「おうち時間」見直してみませんか？

新型コロナウイルスの流行は、私たちの生活に大きな混乱と制限を引き起こしています。このような混乱と制限は、私たちの生活と健康に悪い影響を与える可能性があります。作業療法の視点からあなたの「おうち時間」を見直してみませんか？

習慣・日課

- 生活パターンは乱れていませんか？
- 一日や一週間の流れを紙に書いてみてください
- 習慣や日課を見直して、できるだけいつも通りの生活を維持したり新しい適切な日課を作ってみましょう

おこなう時間	時	分	はみだし
①	時	分から	
	時	分まで	
②	時	分から	
	時	分まで	
③	時	分から	
	時	分まで	
④	時	分から	
	時	分まで	
⑤	時	分から	
	時	分まで	
⑥	時	分から	
	時	分まで	



役割・交流

- 家庭や地域、職場で担っている役割はありますか？
- 役割をもつと活動や交流が維持されます
- 外出を控える場合でも、電話やインターネットをうまく活用して連絡を取り合い、孤立することを防ぎましょう

運動・栄養

- 適度に運動する機会がありますか？
- 他人と適切な距離を取れば近所の公園などに散歩に行くのもよいことです
- 家の中の掃除や洗濯、庭木の手入れなどもよい運動となります
- 運動とともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう



余暇・趣味

- 好きなこと、楽しいこと、夢中になれることに取り組むことができますか？
- 一人で楽しめることはたくさんあります。例えば・・・
 - ・映画・音楽鑑賞
 - ・編み物などの手芸
 - ・思い出の写真の整理、鑑賞
 - ・昔取り組んでいた楽器の練習の再開
 - ・素敵な香りのコーヒーを入れて飲む
 - ・SNSやテレビを使った友人、知人との交流



休息・睡眠

- 休息や睡眠は十分とれていますか？
- 規則正しい就寝時間と起床時間を守りましょう
- 就寝1時間前にはスマートフォンやパソコンを使うのを控えましょう
- 温かい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりストレッチをしたり、気に入った音楽を聴くなどゆったり過ごすのもよいでしょう

