

# コロナに負けない！ 「こころ」と「からだ」の健康応援

## 家での過ごし方 3ヶ条



一般社団法人 岩手県作業療法士会

# ご提案：家での過ごし方3か条

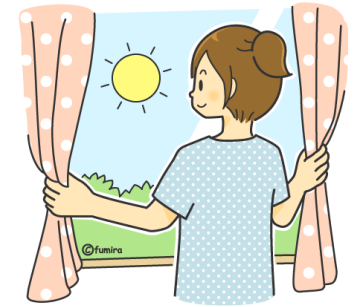
外出制限や対人交流が制限され、心も体も動かさにくくなっています。家での過ごし方3ヶ条を心掛け、「こころ」と「からだ」を動かして、健康をまもりましょう。

1. 生活リズムを保つ！
2. 家事や趣味活動も大切な運動!!
3. 人と社会につながる方法にチャレンジ!!!



# 1 生活のリズムを保つ

1. 同じ時間に寝る、起きる
2. 太陽にあたり体内時計をリセット
3. 食事はしっかり摂る
4. 適度な運動



## 【ワンポイントアドバイス】

日課表や日記を書くことで、今の生活リズムを振り返る機会となります。



## 2 家事や趣味活動も大切な運動

\* 60kgの方が10分間活動する際に、消費するカロリーを、歩数に換算

活動	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
電気掃除機かけ	33	1000
ぞうきんかけ	49	1500
窓ふき	40	1200
洗濯物干し・取り込み	35	1100
アイロンかけ	21	650
食事作りと後片付け	27	900
草むしり	33	1000
入浴	33	1000
テレビを見る	13	400
読書	12	400
車の運転	15	450
デスクワーク	16	500



引用：オリンパス健康保険組合HPより一部加工し抜粋

# 目標運動量!!

国の推奨 1日の歩数 65歳以上 男性 7000歩  
65歳以上 女性 6000歩



## 【ワンポイントアドバイス】

### 家事

掃除機かけ（1000歩）＋食事作り片付け（900歩）  
＋入浴（1000歩）＋テレビ（400歩）＋読書（400歩）＝ **3700歩**



ラジオ体操（1300歩）



**6100歩!!**



# 3.人と社会につながる方法にチャレンジ!!!

## 1. 人とつながる方法

- 親しい人と電話で話や相談をする
- 手紙やはがきで近況を伝える

### 【ワンポイントアドバイス】

子供さんや孫、友人など詳しい人に教わって、新しい方法にチャレンジしてみよう

LINE（ライン音声入力）

シニアのスマホ [https://mamaroid.com/senior/line\\_voice/](https://mamaroid.com/senior/line_voice/)

スマホでテレビ電話（LINEラインやグーグルデュオ）

楽々情報局 <https://rakuraku-info.jp/videophone-which-senior-can-enjoy-easily>



# 3.人と社会につながる方法にチャレンジ!!!

## 2.社会とつながる方法

- 新聞や雑誌、ラジオ番組に投稿、お便りを書く
- ボランティア活動をする

### 【ワンポイントアドバイス】

#### 新聞投稿（岩手日報投稿規定）

<https://www.iwate-np.co.jp/page/toukou>

#### ラジオ番組お便り（IBCワイドステーション）

ハガキ 〒020-8566 IBCラジオ「ワイドステーション」（曜日）「〇〇のコーナー」係

ファックス FAX 019-624-2894

メールフォーム <https://www.ibc.co.jp/inquiry2/inquiry.php?id=wide&name=radio>

#### ボランティア活動（日本絵手紙協会）

ボランティア絵手紙 <http://www.etegami.or.jp/school/invite/index.html#volunteer>



# 参考資料

- 日本作業療法士協会 新型コロナウイルスへの対応 日本作業療法士協会からのご提案「みなさんの健康を応援します」  
<http://www.jaot.or.jp/wp-content/uploads/2020/04/message.pdf>
- 福島県作業療法士会「おうち時間」見直してみませんか？  
<https://fukushima-ot.jp/202003-2/>
- 東京都作業療法士会「お家でできる生活不活発病の予防」  
<https://tokyo-ot.com/19109.html>
- 奈良県作業療法士会「生活不活発病について」  
<https://www.naraot.jp/nblog/?p=2954>