

コロナ禍でできる生活チェックと工夫

- コロナ対策のため、外出が制限されて家にいる時間が多くなっていると思います。
- 家に長くいると、運動不足や孤立、興味を持ってできる趣味活動ができないなど、体力の低下や認知症の心配にも繋がります。
- そこで今回、日本作業療法士協会が提案している「生活チェック」を紹介させていただきます。

チェックシートに沿って、STEP 1 → STEP 2 へとすすめていきましょう！

ポイントは、

健康を保つために

- ① 孤立をふせぐ ② 生活リズムを保つ ③ 好きな活動に取り組む



ことです。

あなたの生活を振り返ってみよう！

家の中で過ごすことが多くなって、あなたの毎日が変わっていませんか？

STEP1 まずは下記の「ステイホーム時生活チェック表」を使って生活行為の変化を確認します。	STEP2 STEP1で、「していた」けど現在は「していない」、あるいは「不安」と感じている生活行為について、改善を目指しましょう。右の3つのポイントを参考に改善に向けた生活の工夫点を書いてみましょう。	<健康を保つ3つのポイント> ★「孤立を防ぐ」 ★「生活のリズムを保つ」 ★「好きな作業(活動)に取り組む」
--	---	---

STEP1 「ステイホーム時 生活チェック表」	①「していた」: 普段の生活でしていたこと	②「している」: 現在(緊急事態宣言発出後)していること	③「不安」: これから先続けていくことに不安を感じる事	※リスト以外の生活行為に思い当たるものがあれば、空欄に記載してください。
--------------------------------	-----------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

	生活行為	① していた	② している	③ 不安
	決まった時間に起き、就寝する			
	栄養のある食事をきちんと食べる			
	身支度(洗顔、髪剃り、化粧、整髪、更衣など)をする			
	お風呂に入る			
	掃除(掃除機やモップかけ、拭き掃除)や整理整頓をする			
	調理や後片付けをする			
	買物に行く			
	庭の手入れや管理			
	洗濯をする、洗濯物を干す・たんで片付ける			
	バスや電車などの公共交通機関を利用する			
	家族や友達のおしゃべり			
	室内で行う活動(読書、書道や絵画、将棋、将棋、絵を描く、音楽を聴く、パソコン・スマホの使用、軽い体操など)			
	屋外で行う活動(散歩やジョギングなど)			
	趣味や交流のための外出(映画館、図書館、競技場でのスポーツ観戦など)			
	賃金を伴う仕事			

STEP2	生活の工夫点
<健康を保つ3つのポイント> ★「孤立を防ぐ」 ★「生活のリズムを保つ」 ★「好きな作業(活動)に取り組む」	

次のページに
大きなチェックシート
があります。



詳しくは日本作業療法士協会のホームページをご参照下さい。
生活の工夫例も載っています。
<https://www.jaot.or.jp/about/topics/detail/277/>

あなたの生活を振り返ってみよう！

家の中で過ごすことが多くなって、あなたの毎日が変わっていませんか？

STEP1

まずは下記の「ステイホーム時生活チェック表」を使って生活行為の変化を確認します。

STEP2

STEP1で、「していた」けど現在は「していない」、あるいは「不安」と感じている生活行為について、改善を目指しましょう。右の3つのポイントを参考に改善に向けた生活の工夫点を書いてみましょう。

<健康を保つ3つのポイント>

- ★「孤立を防ぐ」
- ★「生活のリズムを保つ」
- ★「好きな作業(活動)に取り組む」

STEP1 「ステイホーム時 生活チェック表」

【チェック方法】

該当する箇所に

「○」を入れてみましょう

①「していた」：普段の生活でしていたこと

②「している」：現在(緊急事態宣言発出後)していること

③「不安」：これから先続けていくことに不安を感じる

※リスト以外の生活行為に思い当たるものがあれば、空欄に記載してください。



生活行為	① していた	② している	③ 不安
決まった時間に起き、就寝する			
栄養のある食事をきちんと食べる			
身支度(洗顔、髭剃り、化粧、整髪、更衣など)をする			
お風呂に入る			
掃除(掃除機やモップかけ、拭き掃除)や整理整頓をする			
調理や後片付けをする			
買物に行く			
庭の手入れや管理			
洗濯をする、洗濯物を干す・たたんで片付ける			
バスや電車などの公共交通機関を利用する			
家族や友達とおしゃべり			
室内で行う活動(読書、書道や裁縫、将棋・将棋、絵を描く、音楽を聴く、パソコン・スマホの使用、軽い体操など)			
屋外で行う活動(散歩やジョギングなど)			
趣味や交流のための外出(映画館、図書館、競技場でのスポーツ観戦など)			
賃金を伴う仕事			

STEP2

<健康を保つ3つのポイント>

- ★「孤立を防ぐ」
- ★「生活のリズムを保つ」
- ★「好きな作業(活動)に取り組む」

生活の工夫点