新しい生活様式でも健康に過ごすヒント
～ひとは作業をすることで健康になれる～

一般社団法人
東京都作業療法士会

ウイルス感染を予防する新しい生活様式

ウイルス感染への対応が長引く中で、これからは日常生活と感染拡大防止対策を両立していかなければなりません。感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう。

心や身体に変化はありましたか？

長引く感染対策や自粛生活でこんな変化はありませんか？
①～⑮の中で該当するものがあるときにはかかりつけ医に相談しましょう。
自分の状態を知って対策することが、健康でいるための秘訣です。

①	自分は健康でないと思うようになった	⑨	散歩など歩くことをしなくなった
②	毎日の生活を不満に思うようになった	⑩	物忘れが増えた（と、人から指摘された）
③	1日3食　食べなくなった	⑪	日付がわからなくなるときがある
④	固いものが食べにくくなった	⑫	タバコがやめられない
⑤	お茶や汁物でむせるようになった	⑬	週に1回も外出しなくなった
⑥	半年で2～3kg 体重が減った	⑭	家族や友人との交流が大きく減った
⑦	歩く速度が遅くなった	⑮	身近に相談できる人がいない
⑧	転ぶようになった		

厚生労働省 「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」

できたことはありますか？

長引く感染対策、自粛生活の中でも**できたこと**、**はじめたこと**、**続けていること**はありませんか？

たとえば、
- こだわりの料理を作った
- いつもより本を読むようになった
- 園芸をするようになった
- 家事を手伝うようになった
- マスクを作ってプレゼントした
- 友人や家族に電話する機会が増えた

生活の中に「やりたいこと」や「役割」があると、活動する機会もふえて元気になります。
感染対策や自粛生活の中でできなくなったことだけでなく、
今もできていること、できるようになったことに目を向けると
気持ちもプラスになって、元気を維持するきっかけになります。

またやりたいと思う活動を増やす

生涯学習・歴史	読書
俳句	書道・習字
絵を描く・絵手紙	パソコン・ワープロ
写真	掃除・整理整頓
映画・観劇・演奏会を観る	料理を作る
お茶・お花	おうちで歌を歌う
家や庭の手入れ・世話	音楽を聴く・楽器演奏
散歩	孫・子供の世話
動物の世話	ダンス・踊り
友達とおしゃべり	野球・相撲観戦
編み物	針仕事

今まではやっていたけど
やらなくなってしまったことは
ありませんか？

こんな時だから新たにやってみたいと
思うことはありませんか？

自分の関心があることを確認すると
健康につながる活動を増やせるかも
しれません。

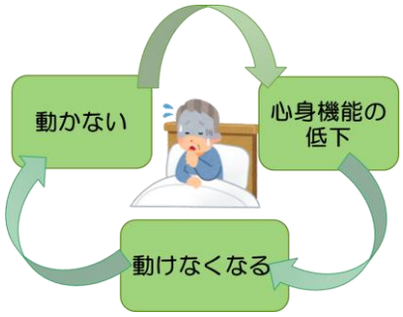
地域の力を借りて、みんなで元気に！

コロナ禍といえど、
日常的に近所で地域の方々と触れ合うことができる場所は
やっぱり地域には必要な資源です！

ひとりで何かをするよりも、感染対策を心がけながら
地域の人々のつながりをつなぎ直すとこんな効果も期待できます。

◎ 外出の目的や居場所をつくると生きがいになる
◎ 交流や運動などの活動で心身の健康を保つ
◎ 閉じこもりでの生活不活発や孤立を防ぐ

閉じこもり、交流の減少は
生活不活発病になりやすい！



➡ 生活不活発病の悪循環からの脱却！

新しい生活様式でも ひと は作業をすることで健康になれる

心身の健康のためには「やりがいがある」、「楽しい」など自分にあった作業に取り組むことが大切です。
人とのつながりや出会いがあったり、自分の役割として継続できることにもつながります。
ひと は作業をすることで、心をゆたかにし、満足できる生活を送れるようになります。
今現在も行っている活動があれば大切に続けるようにしましょう。
今までやっていたこと、再びしたいこと、これからやりたいことを確認して
新しい生活様式のもとでも健康を維持していきましょう。

一般社団法人　東京都作業療法士会　〒160-0022　東京都新宿区新宿5-4-1　新宿Qフラットビル501
電話：03(6380)4681　FAX：03(6380)4684　URL: http://tokyo-ot.com/