

コロナ禍における生活支援 啓発チラシ (配布用) を提供します

送料無料

東京都作業療法士会で作成したチラシを 無料で差し上げます。



東京都作業療法士会では新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、都民向けの健康維持を目的としたチラシを作成してまいりました。これまでホームページにて公開しておりましたが、より広くご活用いただくため、今回、ご希望の方には無料でチラシをご提供させていただくことに致しました。

※ 1回のお申込みの上限は合計200部までとさせていただきます。

対象チラシはこちら。

- ① お家でできる生活不活発病の予防
- ② 新しい生活様式にあわせた社会参加の提案
- ③ 新しい生活様式でも健康に過ごすヒント

A4サイズ、①、③は両面印刷

※ チラシの詳細は東京都作業療法士会ホームページが下記QRコードよりご参照ください。

①

②

③

お家でできる生活不活発病の予防
～ひととは作業をすることで健康になれる～

「生活不活発病」には、「動かない」生活が不活発病のリスクを高め、こころからの健康が低下して「動かない」状態になることがあります。

生活不活発病の予防には、お家でできる生活不活発病の予防の一環として、生活主体の介護予防活動には、お家でできる生活不活発病の予防の一環として、高齢の方や障がいのある方は、同じ生活の不活発を克服しやすい環境にあることから、身近な生活の中で実践できる生活不活発病を予防するための活動についてご紹介いたします。

運動に慣らす、なるべく動くこと
運動の中で出来ることを続けることが大切です。

暮らしの中でも行える
リハビリテーション

お家の中でも
仕事や役割を持ちましょう

毎日の身体活動を目指して

活動	消費カロリー	歩数
ウォーキング	23kcal	1000歩
家事活動(掃除)	17kcal	1000歩
お風呂入浴	44kcal	1000歩
散歩	19kcal	1000歩
乗車(徒歩)	40kcal	1000歩
乗車(自転車)	15kcal	1000歩
乗車(自転車)	27kcal	600歩

新しい生活様式にあわせた社会参加の提案
～ひととは作業をすることで健康になれる～

3つの「密」を避けながら
少しずつ社会参加活動を再開するためのヒント

社会参加をするときの工夫

新しい社会参加の手段も検討

全てを我慢

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

ウイルス感染を予防する新しい生活様式

心や身体に変化はありましたか?

できたこととはありますか?

- ④ 作業療法
「輝かせたいのは、
あなたの暮らしです。」
A4 2つ折りサイズ、両面印刷、
地域包括ケア対策委員会制作

①

②

③



地域包括ケアシステムにおける作業療法士の役割

「輝かせたいのは、あなたの暮らしです。」

メールアドレス: info@tokyo-ot.com
FAX: 03-6390-4684
URL: http://tokyo-ot.com/

いつまでも挑戦し続ける人生を!
作業療法

輝かせたいのは、あなたの暮らしです。

生活行動



東京都作業療法士会 チラシ申込書(FAX用)

(03 - 6380 - 4684)

送付状等は不要です。申込書のみを送付してください

申込日：20 年 月 日

➤ **申込者** 送付先が申込者住所と異なる場合は、備考欄にご記入ください。

氏名	(ふりがな)		
所属先名称			
住所	〒		
電話番号		FAX 番号	
E-mail			
備考			

➤ **希望チラシ** 在庫との関係で、必要部数をお送りできない場合があります。

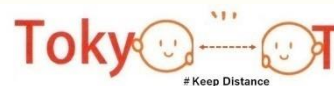
チラシ名称	必要部数
①お家でできる生活不活発発病の予防	部
②新しい生活様式にあわせた社会参加の提案	在庫なし
③新しい生活様式でも健康に過ごすヒント	部
④作業療法「輝かせたいのは、あなたの暮らしです」	部

※ 1回のお申込みの上限は合計200部までです。

➤ **利用方法** (□ にチェックマークをお付けください。複数回答可)

- 個人的に利用する。
- 学校の授業・講演会・勉強会等で、参考資料として利用する
- 所属先の職員や他職種に配布する。
- 地域の住民や地域の他職種に配布する。
- その他 (具体的にご記入ください) : _____

【お問合せ先】 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/>



※ ホームページのお問い合わせフォーム「その他のご質問・お問い合わせ」からも承ります。
上記項目の内容をご記載の上、お申し込みください。