

おうちでできる健康生活

～コロナに負けず元気に過ごそう！編～

まだまだ暑い日々が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの影響があり、運動をしたり人と集まる機会が減っている中で、少しずつ様々な活動が再開し始めています。久しぶりの外出や友人との会話に、こころ躍る方も多いのではないのでしょうか。

今回は、活動し始めた今だからこそ、コロナウイルスに負けないよう生活の中で気をつけて欲しいことや、健康・元気な毎日を過ごすための簡単な体操を紹介します。

引き続きチェックシートもご活用いただき、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



蕨市介護保険室

蕨市第一地域包括支援センター

蕨市第二地域包括支援センター

☆ 新しい生活様式を取り入れながら感染予防・健康生活を送るポイント ☆

- 毎日3食しっかり食べている
- 毎日水分を1.2リットル以上飲んでいる
- 適度な運動をしている
- 毎朝、体温測定と健康チェックをしている
- まめに手洗いや手指消毒をしている
- こまめに換気をしている
- 3密（密集・密接・密閉）を回避している



いくつチェックができましたか？

今回は①自分の身体を知ろう ②正しい手洗いの方法 ③お口の体操 ④1日スッキリ体操 を紹介します。この機会に毎日の習慣にしていきましょう！

チェック！

自分の身体を知ろう！

体温は1日の中でも時間帯によって変化すること、知っていましたか？
 今月号から元気チェックシートに体温を記録する欄をつけました。
毎日決まった時間に検温し記録することで、
 自分の平熱を把握しておきましょう。
 これから様々な活動に参加する上で、大切な指標になってきます。
 毎日の検温と体調チェックにより自分の身体を知り、健康な生活を送りましょう！



※「いつもと違う」「なんか変だな」と感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう

石けんやハンドソープを使った

丁寧な手洗いをしましょう



ウイルスは水で洗い流すことで
 かなり数を減らすことができます。
 石けんと流水による手洗いを行う
 ことが最も重要です。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

ドアノブや電車のつり革など様々なものにふれることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

《 正しい手の洗い方 》

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

寝起きに寝たままでOK!

一日 スッキリ体操

目覚めてから動き出す前に体を整えることで一日の始まりをスッキリと、エンジンのかかりやすい状態で迎えることができます!

特に背中と股関節周りを意識して感じましょう!

ポイント 寝起き体操はいつもより**ゆっくり深めに呼吸**を行ってください

背伸び

- 指を組みひじを伸ばしたまま頭の上まで伸ばします
- 上半身が伸びる感じがするところで止めます



10 秒キープ
2 回実施

カエルのポーズ

- 両足の裏を合わせ股を開きます
- 内ももが伸びる感じがするところで止めます

10 秒キープ 2 回実施



橋のポーズ

- 両ひざを立ててお尻を持ち上げます

5 秒キープ 5 回実施



体調に合わせて、くれぐれも無理のない範囲で行ってください

協力：益子病院

戸田中央リハビリテーション病院



『お家でできる介護予防体操』

蕨市公式You Tubeチャンネルでは運動動画を公開中です。約30分です。ぜひ御覧いただき、お家でお試しください。



動画公開中



元気チェックシート

9月



できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
6 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
13 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
20 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
27 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 () ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？ _____℃		



元気チェックシート



10月



できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は **1日1.2リットル** です。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;">わたしの平熱は何度くらい？</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ℃ <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> </div>				1 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
4 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
11 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
18 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
25 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	31 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話

