

おうちでできる健康生活

～寒い冬も元気に過ごそう！編～

本格的な冬となり寒さが一段と厳しくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

令和2年は思うように外出ができず、また友人や遠方のご家族と気軽に会うことができず、大変な年であったと思います。

外出や運動をする機会が減っている中で、「少しでもおうちで楽しく過ごしていただきたい」と思い、作成し始めたこのリーフレットも、第5弾になりました。ご活用いただけていますでしょうか。人と人との関係が希薄になってしまいがちだった日々に、少しでもこのリーフレットでつながることができ、楽しんでいただけていたら幸いです。

今回は、元気に冬を過ごすためのポイントや、自宅でできる心スッキリ運動を紹介します。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

寒い冬を元気に乗り越えるためのポイントを見てください

チェック！

2021

令和3年もよろしくお願いたします。

お正月といえば お餅 ですね！あんこやきなこ、納豆に大根おろし・・・どれもとても美味しいですね。

ただし！お餅は窒息事故につながりやすい危険もあります。次にあげるポイントに気を付けて、安全においしくお餅を楽しみましょう！



①お餅は小さく切っておきましょう

②先にお茶や汁物を飲んで口を潤しておきましょう

③よく噛んで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう



寒い冬にもコロナにも負けず 元気に過ごそう！



◎冬になるとこんなこと、ありませんか？

「なぜだか気持ちが落ち込む・・・」

「たくさん寝ても眠たくて、朝起きるのが辛い」

「ついつい甘いものを食べ過ぎてしまう」

これらは

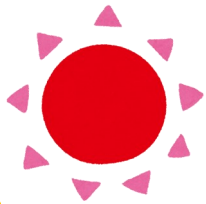
厳しい寒さを乗り切るために
エネルギーを蓄えようとする
身体の生理的な現象です。

こうした状態に加えて、冬は気分の落ち込みが増し、日常生活に支障をきたすほどのうつ症状となってしまう人がいます。この“冬になりやすいうつ症状”は、**日照時間と深く関係している**と考えられています。新型コロナウイルスの影響や冬の寒さで家で過ごす時間が増えている今、十分に太陽の光を浴びることができないと体内時計が狂い、睡眠リズムが乱れ、疲れやすい、食欲が抑えられない、気力がわかない、といった症状が起きやすくなるのです。

◎冬にもコロナにも負けないパワーをつくろう！

日常生活で行っていることを少し意識することで、冬のうつ症状は予防・改善することができます。以下の対策を取り入れてみましょう。

太陽の光を浴びよう！



朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。気分をスッキリとしましょう！

バランスの良い食事を

摂ろう！

3食しっかりと、いろいろな食品を食べましょう！

※詳しくはリーフレット

11・12月号をご覧ください



手軽な運動を取り入れよう！

おうちでできる手軽な運動を、日常生活に取り入れてみましょう！

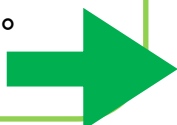
※これまでのリーフレットで紹介してきた運動をご覧ください。



質の良い睡眠をとろう！

つい、だらだらとしてしまいがちな季節ですが、質の良い睡眠をとり規則正しく生活しましょう！

次のページで詳しく解説します。



質の良い睡眠で こころと身体 の健康づくり



自分の睡眠状態をチェックしてみよう！

下のチェック表を使い、できているものにチェック☑をつけてみましょう。

- 規則正しい睡眠が保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている
- 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせている
- 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- 目覚めてからスムーズに行動できる
- 寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる
- 睡眠で熟眠感が得られる
- 日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる

参考：厚生労働省「第3章 より健康的な睡眠を確保するための生活術」

質の良い睡眠

こころも身体も健康に

活動的な生活

質の良い睡眠が得られると日中の状態が良くなり、活動的に過ごすことができます。

日中の活動的な生活がまた、良質な睡眠をもたらし、身体とこころを健康にします。

質の良い睡眠のために、9つのポイントを紹介します。意識して生活してみましょう。

- ① 毎朝同じ時間に起床しましょう
- ② 目覚めたら太陽の光を浴びましょう
- ③ 目覚めたら友人や家族とあいさつ・会話をしましょう
- ④ 朝食を同じ時間に摂りましょう
- ⑤ 日中は明るい環境で過ごしましょう
- ⑥ 適度な運動・ストレッチを取り入れましょう
- ⑦ 寝る前に入浴をしてリラックスしましょう
- ⑧ 寝る1時間～2時間前より照明強度を落としましょう
- ⑨ 寝床と居間を別にしましょう



参考：健康長寿ネット「感染予防のための睡眠」

心スツキリ Weekly Step

曜日を言いながら下記のステップを踏んでみましょう

間違えてもOK!!



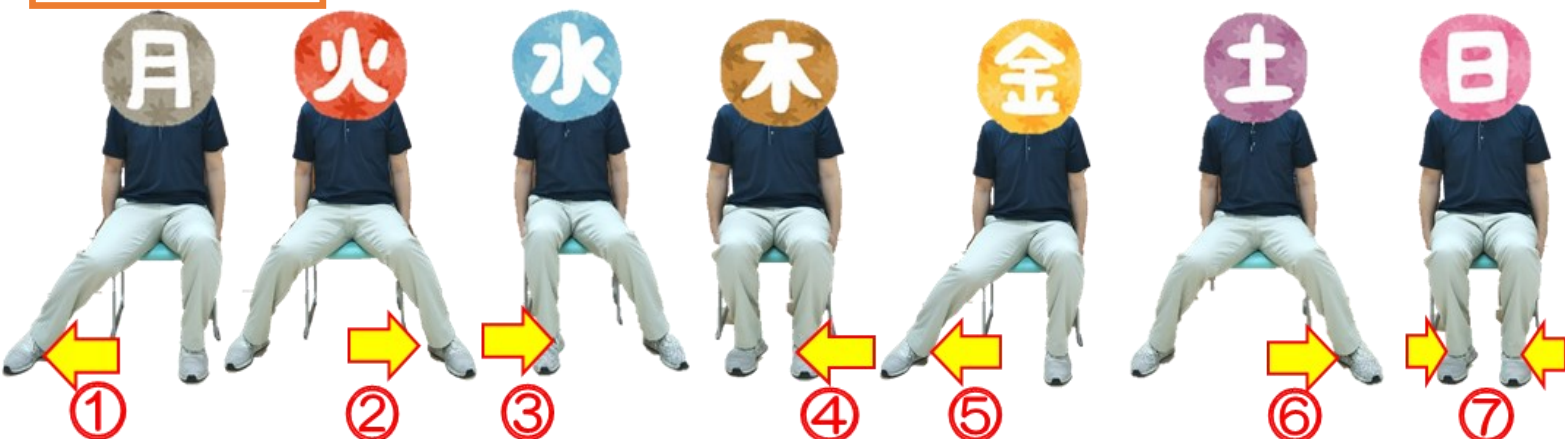
ポイント

間違えを恐れず、足を大きく動かしましょう

※椅子に姿勢良く、すこし浅めに座ります。

基本ステップ

1週間の曜日を言いながら、下のステップ①～⑦を全て行いましょう。



右足を開く ① 左足を開く ② 右足を戻す ③ 左足を戻す ④ 右足を開く ⑤ 左足を開く ⑥ 両足を戻す ⑦

いかがですか。できましたか？ できた方はレベルアップ!



レベル1

1 か月間行います。ステップを4回続けて行ってみましょう。

レベル2

ステップをしながら**可燃ごみの曜日**に手をたたきます。
例えば、火曜と木曜の場合は図のように手とステップを同時に行います。

1 か月間行ってみましょう。



レベル3

1週間前を思い出し、**外出した曜日**に手をたたきます。

1 か月間行ってみましょう。



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YouTubeチャンネルでは約30分の運動動画を公開中です。ぜひご覧いただき、一緒にお家で試してみてください。



動画公開中



発行：蕨市介護保険室

蕨市中央5-14-15

☎048-433-7756

※新庁舎建設のため、市民会館403室に移転しました。問い合わせ先は変わりません。

元気チェックシート

1月



2021

日	月	火	水	木	金	土
<p>できたことに○をつけていきましょう。</p> <p>検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。</p> <p>水分摂取の目安は1日1.2リットルです。</p>					<p>1・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>2・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>3・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>4・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>5・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>6・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>7・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>8・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>9・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>10・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>11・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>12・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>13・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>14・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>15・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>16・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>17・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>18・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>19・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>20・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>21・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>22・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>23・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>24・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>25・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>26・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>27・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>28・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>29・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>30・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<p>31・検温 (<input type="text"/>℃)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話 	<p>わたしの平熱は何度くらい？</p> <p style="text-align: right;">℃</p> <p style="text-align: center;">_____</p>					



元気チェックシート

2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 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
7 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
14 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
21 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
28 ・検温 (<input type="text"/>) °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">わたしの平熱は何度くらい？</div> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 100px;" type="text"/> °C </div>					