

# 「おうち時間」 見直してみませんか？

Ver.1.2

一般社団法人 福島県作業療法士会

新型コロナウイルスの流行は、私たちの生活に大きな混乱と制限を引き起こしています。このような混乱と制限は、私たちの生活と健康に悪い影響を与える可能性があります。作業療法の視点からあなたの「おうち時間」を見直してみませんか？

## 習慣・日課

- 生活パターンは乱れていませんか？
- 一日や一週間の流れを紙に書いてみてください。
- 習慣や日課を見直してできるだけいつも通りの生活を維持したり新しい適切な日課を作ってみましょう。
- 仕事や遊び、休息の適切なバランスを心がけましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



## 役割・交流

- 家庭や地域、職場で担っている役割はありますか？
- 役割をもつと活動や交流が維持されます。
- 外出を控える場合でも、電話やインターネットをうまく活用して連絡を取り合い、孤立することをふせぎましょう。

## 運動・栄養

- 適度に運動する機会がありますか？
- 他人と適切な距離をとれば近所の公園などに散歩に行くのもよいことです。
- 家の中の掃除や洗濯、庭木の手入れなどもよい運動になります。その目安はこちらです。ご覧ください。  
(URL:<https://fukushima-ot.jp/assets/office/syukan.pdf>)
- 運動とともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。買い物支援を行っているお店もあります。
- 簡単にできる運動を紹介しております。ご覧ください。  
(URL:<https://fukushima-ot.jp/assets/office/hanamaru.pdf>)



## 余暇・趣味

- 好きなこと、楽しいこと、夢中になれることに取り組むことができますか？
- 一人で楽しめることはたくさんあります。例えば・・・

- 映画・音楽鑑賞
- 編み物などの手芸
- おもいでの写真の整理・鑑賞
- 昔取り組んでいた楽器の練習の再開
- すてきな香りのコーヒーを淹れて飲む
- SNSやテレビ電話を使った友人・知人との交流



- 福島県作業療法士会のホームページでは簡単にできる手工芸を紹介しております。ご覧ください。

(URL:<http://ot-chiebukuro.fukushima-ot.jp/>)

## 仕事・学習環境



- 自宅での仕事・学習環境は快適ですか？
- テレワークなど、自宅で仕事をする場合パソコンの画面や机、いすの高さを調整しましょう。例えば・・・
  - 画面は目線がやや下になる位置にする
  - 椅子に深く腰掛け、足が床につく高さにする
- 長時間座り続けることは健康に悪いので30分～1時間程度で時間を決めて立ち上がったたり、首や肩の体操をしたり軽い運動を行いましょう。

## 休息・睡眠

- 休息や睡眠は十分とれていますか？
- 規則正しい就寝時間と起床時間を守りましょう。
- 就寝1時間前にはスマートフォンやパソコンを使うのを控えましょう。
- 暖かい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりストレッチをしたり、気に入った音楽を聴くなどゆったり過ごすのもよいでしょう。

