

「気づき」は予防の第一歩！

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～

体や心の変化はありますか？



長引く自粛生活の影響で、こんな変化はありませんか？

- | | |
|------------------|-----------------|
| ①健康に不安を感じる | ⑨散歩などの運動をしなくなった |
| ②毎日の生活に満足していない | ⑩物忘れが増えた(と言われる) |
| ③1日3食きちんと食べなくなった | ⑪日付がわからなくなる |
| ④硬いものが食べにくくなった | ⑫たばこを吸う |
| ⑤お茶や汁物でむせやすくなった | ⑬外出しなくなった |
| ⑥半年で2～3kg体重が減った | ⑭家族や友人と付き合いが減った |
| ⑦歩くのが遅くなった | ⑮身近に相談できる人がいない |
| ⑧この1年間に転んだことがある | |

自分の状態を知り対策をすることが予防につながります。

心配な点がある方はかかりつけ医に相談してみましょう。

※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」第2版

できたことはありますか？



自粛生活中にできたこと、続けていることを考えてみましょう。

- | | |
|--------------|--------------------|
| ●マスクを手作りました | ●初めての料理に挑戦した |
| ●家の片づけが進んだ | ●規則正しい生活を心がけた |
| ●花や野菜を育て始めた | ●懐かしい友人に連絡した |
| ●読みたかった本が読めた | ●家の中でできる運動を続けた …など |



自分にとってプラスになったことに目を向けると、心にゆとりが生まれます。

「やりたいこと」や「役割」のある生活は、うつや認知症の予防につながります。