

作業療法士から



生活のひと工夫

アドバイス ～秋編～

夏

猛暑と残暑
(熱中症予防)

コロナウイルス
(自粛生活)

外出を控える【運動不足】【ストレス】
長時間冷房の効いた部屋で過ごす【体の冷え】
冷たいものを摂取する【消化機能の低下】

夏のダメージに加えて…

秋

朝夕と日中の寒暖差

気圧の変動

寝不足(秋の夜長)

など

【自立神経の乱れ】による不調が起こりやすい



**コロナ対策は長期戦です。
生活習慣や趣味・役割・日課などを見直し、
体と心を整えましょう。**

食事に秋をプラス



料理好きな方にオススメ♪

- 秋の味覚で美味しく栄養を摂りましょう
- レシピを書き留めると認知症予防にも◎

運動に秋をプラス



楽しく運動を☆

- 朝夕の涼しい時間に、身近な秋を探しながら散歩はいかが？
- 知らない草花の名前を調べてみるのもGOOD！

生活に秋をプラス



あなたの「○○の秋」は？

- 秋冬の装いに合わせてマスクを新調しませんか
- 昔好きだった映画を観る
- 冬野菜を育てる など

冬

寒さ・雪

コロナウイルス

インフルエンザ

風邪

冬ごもりによる【運動不足】や【ストレス】に負けない備えを