



作業療法士から

生活のひと工夫

アドバイス ～冬編～

新潟の冬は寒く、降雪や日照時間が短いことから、屋外での活動機会が減る傾向があります。また、今年は新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出を控える高齢者が多いため、

①寒さ

肩をすくめる
背中を丸める
姿勢の悪化
浅い呼吸

②日照不足

ビタミンDの不足
骨粗鬆症
免疫の低下

セロトニンの不足
抑うつ
意欲の低下

③屋外活動の減少

運動不足
体力の低下
足腰の衰え

外出・交流の
機会の減少
**認知機能の
低下**

などが心配です。そこで...

冬の生活は春に向けて体と心の準備期間！ すぐろく風ポイント紹介

START!

1. 毎朝、決まった 時間に起きる

規則正しい生活を心がけ
ましょう。
天気の良い日は
外に出て深呼吸を。



2. 毎日、鏡をみる

顔を洗う、歯を磨く、髪を
梳かす、ひげを剃るなど、
身だしなみを
整えることで
体も心も背筋
がのびます。



3. 毎日、着替える

出かけたり、人に会う予定
がなくても、着替えをする
ことで肩まわりを
動かす機会になり、
気持ちにメリハリ
が生まれます。



6. 洗濯物を干す

洗濯物を干すことで肩ま
わりや指先、足腰も動かし
ます。干し終わると、
気持ちも
さっぱり
しますね。



5. ちょっと一休み♪

たまにはお気に入りの服を
着たり、とっておきのお茶を
淹れたり、お花を
飾ってみたり。
お家で喫茶店
気分を味わう
のはいかが？



4. 入浴する

背中や髪を洗いながら肩
まわりを動かし、体も心も
ほぐしましょう。

※浴室内外の
温度差による
ヒートショック
に注意！



7. 買い物ついでに ウォーキング

日差しのある
日に日光浴と
運動を兼ねて。
※雪道や路面の
凍結に注意！



8. 料理をする

ビタミンDやトリプトファン
(セロトニンをつくるアミノ酸)
を含む食材で
献立を考えると、脳トレ・脳活
になります。

豆
きのこ
卵
魚
乳製品



GOAL!

春になったらやりたい
ことは、何ですか？

厳しい冬に耐え、春に花を
咲かせる桜のように、春に
向けて「準備をする」冬に
しましょう！

(裏面もあります→)