



見直してみよう！おうち時間

感染症対策により、今までの楽しみの中には出来なくなったことがあると思います。では、その空いた時間を有意義に使えていますか？
1日のおうち時間を見直して、取り組むことを考えてみましょう！

例 現在の1日のスケジュール

0時		6時		12時		18時						
睡眠	食事	家事	テレビ	家事	食事	テレビ	昼寝	家事	食事	テレビ	入浴	睡眠



おうち時間見直し後

0時		6時		12時		18時						
睡眠	食事	家事	ストレッチ	家事	食事	園芸	片付け	家事	食事	テレビ	入浴	睡眠

① 現在の1日のスケジュールを記入しましょう

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時

② 裏面を参考にして、おうち時間を見直してみましよう

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時

感染対策も大事ですが、そのことが心身の衰えのきっかけになってしまっ
てはいけません。空いた時間を上手に利用し工夫しながら「新しい生活様
式」へ転換していくことで、さらに元気になりましょう！



メニューを選ぼう



おすすめの作業一覧

<運動>

- ウォーキングの時間を+10分
- ウォーキングの歩数を+1000歩
- 思いついた時に、ストレッチ体操
- 何かをしながら、筋力トレーニング
- 掃除機かけを5分増やす
- 家事の合間にながら運動をする



<栄養・口腔>

- 旬の食材を使って献立を考える
- 普段作らない、新しいメニューを調理する
- 1日に1回体重を測る
- 歯磨きのときに、ぶくぶくうがいをする
- お風呂で舌の体操をする
- 鏡を見て、笑顔を作る



<社会参加・趣味>

- 1日に1回は太陽の日を浴びる
- 家の周りを散歩する
- 近所の人と話をする
- その日の出来事を次の日に日記帳やカレンダーに書く
- 友人・知人に手紙を書く内容を頭の中で整理する
- たくさん漢字を入れて手紙を書く
(思い出せない漢字は辞書で調べる)
- 友人・知人に電話で話をする
- インターネットで調べたり、メールをする
- 庭作業をする・季節の花を楽しむ



コロナ禍で出来なくなったものを振返り、有意義な時間を過ごせるよう、「新しい生活様式」へ転換していくシートに活用しましょう。