



# 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
		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り返り、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。