

# 「おうちでの過ごし方」 見直してみませんか？

新型コロナウイルスの流行により、外出自粛を余儀なくされていると思います。そんな中、「おうちでの過ごし方」が、健康を左右する要因の一つになります。あなたの「おうちでの過ごし方」を見直してみませんか？

## 生活習慣

- 生活パターンは乱れていませんか？
- 朝はいつも通り起きていますか？
- 新しい適切な日課を作ってみましょう。
- 夜ふかしはしていませんか？



## 役割・交流



- 家庭や地域、職場で担っている役割はありますか？
- 役割をもつと活動や交流が維持されます。
- 電話やインターネットをうまく活用して気分転換をしたり、気にかかる人に声掛けしたりして、お互いに孤立することを防ぎましょう。
- 自宅での仕事・学習環境は快適ですか？

## 活動・運動

- 適度に運動する機会がありますか？
- 庭木の手入れなどもよい運動になります。
- 「やってみたいことを」行って、活動量を高めることが継続のポイントです。



## 趣味活動



- 好きなこと、夢中になれることを探してみましょう！
- 一人で楽しめることもあります。
- 趣味活動が社会を支える役割になることもあります。あなたの力を発揮する活動に挑戦してみましょう。（例：手芸→マスク作り）

1日の目標歩数  
65歳以上：（男性）7000歩 （女性）6000歩

行動	消費カロリー（Kcal）	歩数換算（歩）
電気掃除機かけ	33	1000
ぞうきんかけ	49	1500
窓ふき	40	1200
洗濯物干し・取り込み	35	1100
アイロンかけ	21	650
食事作りと後片付け	27	900
草むしり	33	1000
入浴	33	1000
テレビを見る	13	400
読書	12	400
車の運転	15	450
デスクワーク	16	500

出典：オリンパス健康保険組合

上の表を参考に 目標達成を目指して！  
「おうちでの過ごし方」見直し表を作ってみよう！

例	掃除機かけ 1000歩	ぞうきんかけ 1500歩	洗濯物干し 1100歩	草むしり 1000歩	入浴 1000歩	デスクワーク 500歩	合計 6000歩
月	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
火	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
水	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
木	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
金	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
土	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
日	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

※作成できたら、ご家族や仲間や健康管理の専門職と共有してみましよう。

人は「作業」をすると元気になれる！  
「活動を維持することは“こころ”の健康にも繋がります。」