

# 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

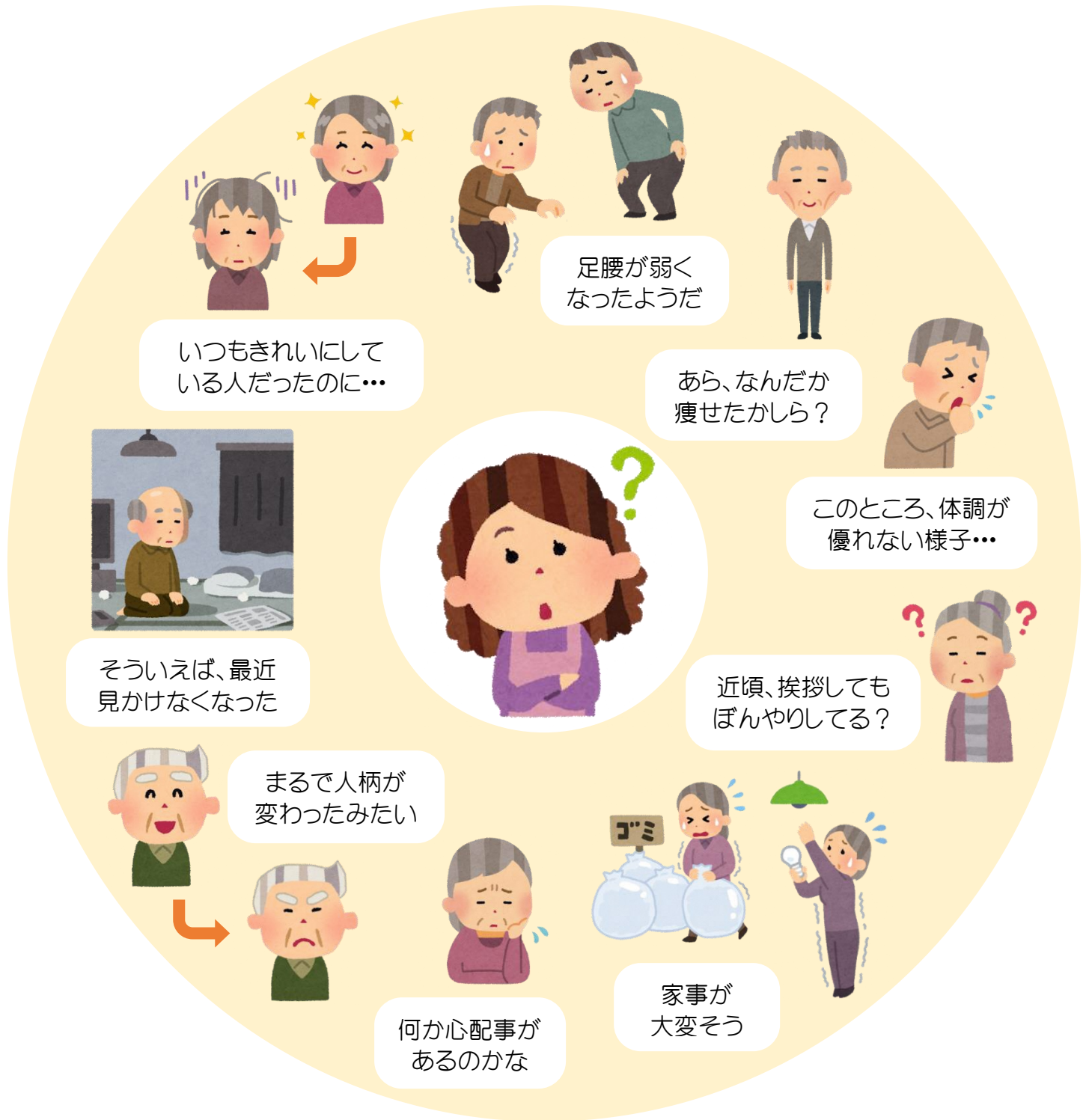
インフルエンザ

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

# 気にかけて合い・声をかけ合い・支え合い

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～



例えば、地域の方にこんな変化を感じたことはありませんか？

こんな時だからこそ…気にかけて「愛」・声をかけ「愛」・支え「愛」です。  
「3密」は避けても、「3愛」を忘れない地域にしましょう！

