

暮らしのひと工夫紹介

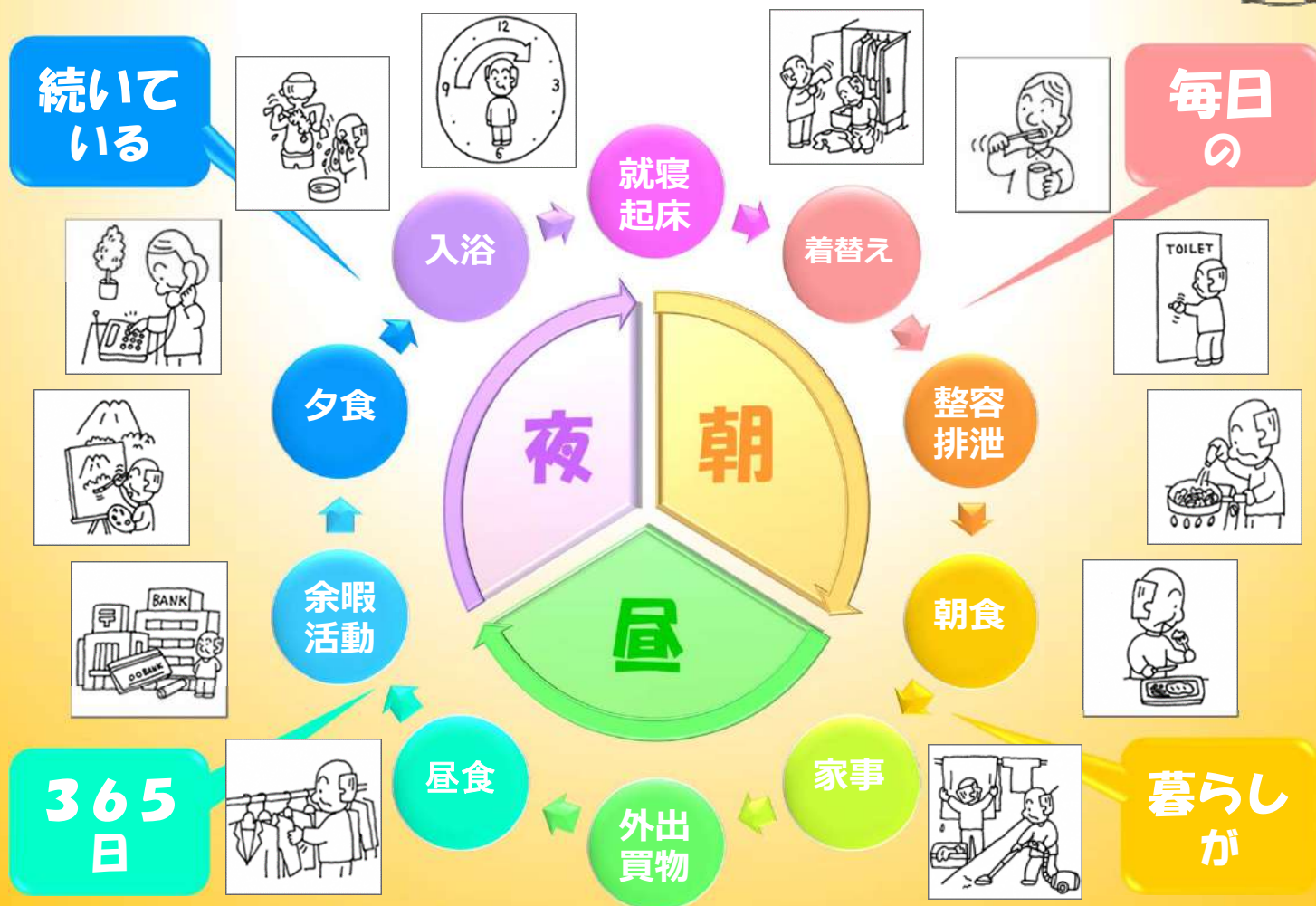
～ あなたの新たな暮らしを応援します!! ～

新たな生活様式を応援し隊

新型コロナウイルスの感染の予防を意識するあまり・・・

- 家で過ごす時間が長くなっていませんか？
- 参加していた活動を自粛していませんか？（自粛が続いていませんか？）
- 人との関わりが少なくなっていないですか？

1つでも該当した、該当するかもしれない場合は、
心身の機能の衰え（生活不活発）つながる可能性が高まります。実は、
毎日の暮らしの中に、心身の衰えを予防し、健康を保つ要素
が沢山あります。そこで、暮らしのひと工夫を紹介します。



日々の活動が続ける（積み重ねる）こと = 介護予防に

10 の暮らしのひと工夫ポイント

充実した暮らしの実現につなぐ

1 更衣編



2 洗面編



3 トイレ編



4 買い物編



5 洗面編



6 お部屋編



7 洗たく編



8 外出編



9 趣味編



10 生活習慣編



1日に無理なく続けることができる
活動目標を掲げて実践しましょう!



公益社団法人
石川県作業療法士会
Ishikawa Association Occupational Therapists