



## 生活リズムを見直そう

～子どもの心と身体の基礎を育てよう～

新型コロナウイルス感染症の影響で、いつもと違う生活にストレスを感じたり、生活リズムが崩れたりしていませんか？ 生活リズムを整えることは、心身ともに健康でいられる秘訣です。この機会に生活リズムを見直しましょう！

### 生活リズムを整えるポイント

#### なるべく決まった時間に起きる

まずは早起きをすることで、生活リズムを整えやすくなります。

#### 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる

目が朝の光を感じると、脳と身体を覚醒させ活動しやすくなります。心のバランスが整います。

#### 生活リズムが整うと…

子どもの情緒が安定し、お母さんが子育てしやすくなります！

#### 昼寝は15時までにはすませる

午後からの活動のために少し休息を。

#### 遅い時間の食事は控える

遅い時間に食べることは避けましょう。肥満の原因になります。



#### 食べる習慣をつける

忙しい朝は簡単なものでも大丈夫！「ご飯やパン（主食）」+「卵や野菜、果物（副食）」を基本に、栄養バランスを考えてみましょう。

#### よく噛んで食べる

噛むことで脳が覚醒し、活発になります。腸が動き始め、朝の排便習慣につながります。



#### 身体を動かして外遊びをする

外で身体を動かそう！昼間の活動量を増やし、夜間の良眠につなげましょう。



#### なるべく毎日同じ時間、同じ流れで入眠を促す

時間を決めて、歯みがき→布団に入る→本を読む→電気を消すなど、同じ流れを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

#### 暗く静かな環境づくり

スマホなどの強い光は、脳に刺激を与え寝付きにくい状態にします。入眠するまでの1時間は使用を控えましょう。

### 育児中の方へのお知らせ



- 乳幼児期のお子さんを対象としたセミナーなどは、中止しています。再開が決まりましたら市HPでお知らせします。
- 市HP「すくすく応援ナビ」で、発達・栄養・お口と歯についてのポイントを知ることができます。（生後5か月～1歳頃を対象）
- 毎日の育児で大変なことや困っていることはありませんか？ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

## コロナに負けず、介護予防！“こころ”と“からだ”のために 取り組みシートを活用しましょう！

### 怖いのは感染だけじゃない!?



新型コロナウイルス感染症の流行により、不要不急の外出を自粛する生活が長期化し、身体を動かす機会が減ることで「免疫力の低下」や「心や身体の機能低下」などが心配されます。

それらを予防するため、この取り組みシートを活用し、“こころ”と“からだ”にいい生活を心掛けましょう！



### “こころ”と“からだ”のための取り組みシート

/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
体温: °C	体温: °C	体温: °C	体温: °C
血圧: /	血圧: /	血圧: /	血圧: /
<input type="checkbox"/> 生活リズム	<input type="checkbox"/> 生活リズム	<input type="checkbox"/> 生活リズム	<input type="checkbox"/> 生活リズム
<input type="checkbox"/> 食事のバランス	<input type="checkbox"/> 食事のバランス	<input type="checkbox"/> 食事のバランス	<input type="checkbox"/> 食事のバランス
<input type="checkbox"/> 身体を動かす	<input type="checkbox"/> 身体を動かす	<input type="checkbox"/> 身体を動かす	<input type="checkbox"/> 身体を動かす
<input type="checkbox"/> お口の健康	<input type="checkbox"/> お口の健康	<input type="checkbox"/> お口の健康	<input type="checkbox"/> お口の健康
<input type="checkbox"/> 人との交流	<input type="checkbox"/> 人との交流	<input type="checkbox"/> 人との交流	<input type="checkbox"/> 人との交流
<input type="checkbox"/> その他[ ]	<input type="checkbox"/> その他[ ]	<input type="checkbox"/> その他[ ]	<input type="checkbox"/> その他[ ]
食事 朝・昼・夜	食事 朝・昼・夜	食事 朝・昼・夜	食事 朝・昼・夜

### 記入例

6/9 (火)
体温: 36.6°C
血圧: 124/68
<input checked="" type="checkbox"/> 生活リズム
<input type="checkbox"/> 食事のバランス
<input type="checkbox"/> 身体を動かす
<input checked="" type="checkbox"/> お口の健康
<input type="checkbox"/> 人との交流
<input type="checkbox"/> その他[ ]
食事 <input checked="" type="checkbox"/> 朝 <input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/> 夜

体温や血圧も記録しながら、健康管理にも役立ててください。

下記の“こころ”と“からだ”にいいことを参考に、取り組むことができたらチェック！

1か月分の取り組みシートは、長寿健康課で配布しています。下記までお問い合わせください。また、市HPからもダウンロードできます。

敦賀市 こころとからだの取り組みシート

## 感染症予防をしながら介護予防 ～“こころ”と“からだ”にいいこと～



### バランスの良い食事で介護予防

- 1日3食、バランス良く食べる（家族がいる場合は一緒に）
- 筋肉の素となる肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や骨を強くする乳製品を多く摂るよう心掛ける
- ※食事の制限を受けている方は、主治医の指示に従ってください



### お口の健康で介護予防

- 歯磨きや義歯の手入れをきちんと行う
- 口周りの筋肉のマッサージをする
- こまめに水分をとる



### 身体を動かして介護予防

- 家事や庭仕事など、生活動作で身体を動かす時間を10分増やす
- ストレッチや、ながら運動をする
- 散歩やつるが元気体操を活用し、意識的に運動に取り組む



### 生活リズムを整えて介護予防

- 起床・就寝時間を決める
- 日光を浴び、外の空気に触れる
- 活動後、休憩時間をとる
- ※1日のスケジュールを立ててみるのもおすすめ



### 人との交流や笑顔で介護予防

- 電話やメール、手紙を活用する
- 近所の人とあいさつや会話をする
- 人と話したり、テレビを見たりしながら、声を出して笑う
- 自分の好きなことや趣味の時間を持つ

これらのことに取り組むことは、脳の活性化にもつながります。毎日コツコツ取り組みましょう！

問合せ先 長寿健康課 ☎22-8181