

## 健康増進のためのワンポイントアドバイス集

前2回では生活の見直しから生活のなかでの活動量の把握をご提案してきました。皆さんの結果はいかがだったでしょうか？今回は、第1回で皆さんに分類していただいた①セルフケア、②生産活動、③レジャーの各領域の活動について、作業療法の視点から健康的な生活を送るための提案をしていきます。

### ☆セルフケア(身の回りの活動など) ～食事・料理と健康～

#### ○栄養摂取、栄養バランスについて

食事で最も重要なことは、生きるために必要な栄養を摂ることです。①主食(ごはん、パン、麺など)、②副菜(野菜、キノコ、海藻類など)、③主菜(肉、魚、卵など)、④牛乳・乳製品、⑤果物の5品目をバランスよく摂取することが大切です。

栄養バランス



#### ○食事、料理の意味

食事や料理はただ単に栄養摂取する目的だけでなく、見た目やにおい、味を楽しむことで、リラクゼーションや楽しみにもなります。また、会食など食事を通して家族や友人と談笑することは、コミュニケーションの手段としても重要な役目を持っています。



#### ○運動面への影響

台所仕事で消費されるエネルギーはゆっくり歩くのと同じ程度とされています。立ち作業、流し台からコンロへ横歩き、料理を運ぶなどの動作は自然と足の筋力、バランス能力を使い、体の機能を維持したり高める効果が期待できるのです。

#### ○脳機能・精神面への影響

献立を決め、材料の買い出し、手順を考える、火をかけた鍋の様子を見ながら洗い物をするなどといった活動は、脳の活性化作用が期待できます。さらに、誰かのために料理を作り喜んでもらうという経験は達成感や有能感を感じることに繋がり、生き生きと張り合いのある生活を送る手段にもなります。

### ☆生産活動(仕事・役割活動など) ～時間割りを作ってみよう！～

通学は子供にとって大切な役割活動です。

連休や夏休みなど生活リズムが崩れがちとなる時は、学校のように時間割りを作ってみるのがおすすめです。一日のスケジュールが目に見え、生活のなかでメリハリをつけやすくなります。

まずはごく簡単に短時間からでも始めてはいかがでしょうか。

時間	予定
7時	起きる・着替え
8時	朝ごはん
9時	勉強(こくご)・きゅうけい
10時	勉強(さんすう)・きゅうけい
11時	勉強(いろいろ)・きゅうけい
12時	昼ごはん
13時	昼寝・自由時間
14時	おやつ作り
15時	おやつ/さんぽ
16時	テレビ・ゲーム

パジャマから着替えると気分を切り替えやすくなります！

勉強など集中力が必要な作業は連続45分まで。10分程の休憩をとるようにすると効果的です！

昼寝は30分がおススメ！集中力や記憶力の向上、眠気の防止が期待できます！