

コロナに負けるな！チェックシート

今まで通りに過ごしていくこの頃、体の変化に早く気づいて元気で過ごすために！チェックしてみましょう。 実施日 月 日

1 寝る前に歯みがきや入れ歯の手入れをしていますか？

口腔

してる

してない

睡眠中は唾液が減ってお口の細菌が増えるため、歯周病やむし歯の悪化だけでなく、誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。寝る前にお口の中を清潔にすることはとても大切です。裏面①へ

2 食事中や飲み物を飲み込んだ時にむせることがありますか？

ない

ある

口腔機能（舌・唇・飲み込む力）が低下している、お口が乾いて食べにくくなっている、姿勢が悪くなっているなどの可能性があります。裏面②へ

3 この2日の間に、続けて5分以上歩くことができましたか？

運動

できた

できなかった

定期的に歩く習慣をつけることが大切です。裏面③へ

4 昨日から今日までの間に、20分以上続けて座っていられましたか？

はい

いいえ

横になってゴロゴロしていませんか？日中はできるだけ座って過ごすようにしなければ、衰えてしまいます。裏面④へ

5 体重が増えたり減ったりしていませんか？

栄養

してない

してる

自分でも知らないうちの体重変化は要注意です。裏面⑤へ

6 食事の回数や量が減っていませんか？

減ってない

減った

理想は1日3食、主食・主菜・副菜を食べることです。裏面⑥へ

7 取り組んでいた好きな活動や実施できていた活動で、現在は実施していない(できていない)ものはありますか？

活動

ない

ある

活動自粛などで実施できないのはやむを得ませんが、それを何で補うかを考えることが大切です。裏面⑦へ

8 起床や就寝、食事などの時間に変化はありませんか？

ない

ある

活動量が変化すると、ついつい就寝時間が遅くなったり、生活リズムが崩れがちになり、健康への影響が出ているかもしれません。裏面⑧へ

9 だれかと毎日話をしていますか？

気持ち

してる

してない

誰かと話すことは、お口の運動や頭の体操にもなります。話し相手を思い浮かべ、話す方法を考えてみましょう。裏面⑨へ

10 1日1回、声を出して笑っていますか？

笑ってる

笑ってない

1日1笑いは、健康のもとです。裏面⑩へ



気を付けたい
こと

やってみましょう！

コロナに負けない！
一言アドバイス

1

睡眠中は唾液が減って、洗い流す働きが弱くなります。朝起きた時にお口が乾燥したり、ネバネバする、口臭がある時は、口の中の細菌が増えているので要注意です。

寝る前と朝食前に、入れ歯やお口の清掃としっかりブクブクうがいしましょう。



マスクをつける機会が増えているので、歯みがきやうがいの回数を増やしてお口の湯みや感染予防につなげましょう。コロナが落ち着いたら歯科受診をお勧めします。

2

うがいの際に水が唇から漏れる、食べ物を口からこぼすことがある、詰め物やかぶせ物が脱れている、義歯の調子が悪い、奥歯が噛み合わない時は要注意です。

姿勢を意識して、いつもより唇や舌に力を入れて「あいうべ体操」や「パ・タ・カ・ラ体操」など、お口の体操を行いましょう。

食べ方（姿勢など）を改善することで、ムセが少なくなることがあります。一口の量を少なくし、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

3

歩く時間が短くなると、足の力や持久力が落ちてしまい、ますます外出するときにしんどくなってしまうため注意が必要です。

まずは、マスク等の感染対策をした上で、近所の散歩等から初めて徐々に距離を延ばしていきましょう。

歩くことは全身運動であり、健康維持には大切です。できるだけ継続していきましょう。

4

寝ている時間が増えると全身の筋力低下、持久力低下が進んでしまいます。それに伴って、腰痛や膝痛といった痛みの出現も懸念されます。



寝てばかりだった人は、日中座る時間を作りましょう。座っていた人は机を持ったりしながら、立ち座りの練習をしましょう。

何もすることがないからと寝ている時間が増えると、全身の持久力や筋力が低下してしまうので、ベッドや布団から離れて過ごすようにしましょう。

5

体重が増えた人は、糖尿病などの生活習慣病などの悪化、膝や腰への負担に要注意。減った人は、筋肉量が減っているため体力や免疫力の低下に要注意です。

体重が増えた人は、体脂肪を燃やす散歩やゆっくりの運動を。減った人は、間食にヨーグルトやプリンなどを加えてみましょう。



体重以外にも日頃の体温や血圧を測っておくと、体調の変化に早く気づけます。できるだけこまめに測りましょう。

6

食べる量が減ると筋肉量が減って足や腰の不調、免疫や体力の低下につながります。

食欲を回復するために、①好きなものを食べる②主食を麺やパンにする③温泉卵やチーズなどを足す④野菜不足なら野菜ジュースや果物をとるなどもオススメです。

体は1日3回毎日の食事できています。体の不調が出る前に、無理せず簡単に食べられる物で不足分を補うようにしましょう。

7

全体的な活動量の低下により、筋力や持久力の低下が懸念されます。何より、楽しみにしていた活動ができないう気持ち、心にも身体にも影響を与えてしまいます。



行ってみたい外出先、やってみたい活動はありませんか？まずはこれらをたくさん書き出してみましょう。その中の、自宅でできることから挑戦してみましょう。そして書き出したことを目標に、自宅内でできる運動に取り組みましょう。

まずは少しずつ、簡単にできることから始めてみると良いでしょう。



8

疲れやすくなったり、食事の量が増えたり減ったり、朝食と昼食が兼用になったりして内服のリズムが変わることで、薬の効き目が変わってしまうなど、気が付きにくい部分での変化が考えられます。

一日の流れ、週のスケジュールを書き出してみ、規則正しい生活を心掛けましょう。家でもできる「ながら運動」、例えば歯磨きの最中につま先立ちをすれば、足の力を使うことはもちろん、全身の血流も改善されます。椅子に座ってテレビを見ながらの足上げも効果的です。

スケジュールに、立ち座り運動やつま先立ちなども書き加えてみましょう。予定通り実施できているか、カレンダーやチェック表を用いてチェックしていくと尚良いです。

9

話す機会が減ると、お口や頭を使うことが少なくなり、食べこぼしや物忘れ等が出てくる可能性があります。



直接会って話をするのは控える時期でも、友人や遠くの親族等とも電話を有効活用しましょう。一人暮らしの場合は、本を声に出して読むなどもいい方法です。

話すことはお口の運動、頭の体操になります。できるだけいろんな人と話すようにしてください。

10

声を出して笑うことで内臓の筋肉が刺激されたり、ストレスが減ったり、認知症を予防する効果もあります。笑わないのは損ですね。

誰かと話して笑うもよし、テレビを見て笑うもよし、一人でダジャレや物まねをして笑うもよし。この機会にパソコンなどで昔の漫才を見るのも良いかも知れません。

作り笑いでも気分が晴れます。鏡を見て笑顔を作り「わっはっは〜！」と笑ってみると効果がありますので、お試しください！㊦