

令和 2 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

早 起 き

9月に入り、朝晩もかなり涼しくなりました。なかなか、朝も起きづらくなってきたのではと思います。

ちなみに、日本人の平均起床時刻は、どれくらいだと思いますか？答えは、6時37分なんだそうです。

ちなみに、もっとも早起きなのは青森県で6時19分で、日本全体でも日が登る時間が早い東日本が早起きの傾向があります。公衆浴場も早朝から営業しており、仕事前にひとつ風呂浴びる人でにぎわうそうです。

ちなみに、早起きした方が午前中の仕事の生産性が上がるらしく、朝の30分は、残業3時間分に相当するとか。布団の中でゆっくりしたい思いもありますが、たまには早起きもしてみたいと思います。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ 人は活動するコトで元気になれる！

新型コロナウイルス感染症の流行により、1日の歩数が1,000歩前後減っているとも言われています。国が推奨する1日の目標歩数は、65歳以上の男性で7,000歩 65歳以上の女性で6,000歩です。自宅生活を活性化することで、生活不活発病の予防につながります。

一気にまとめて歩かなくてもよいのです！コマ切れでいいので、ちょこちょここと積み重ねて、1日トータルで考えましょう。1日の目標歩数を目指して、自宅生活を活性化していきましょ

う。毎日の当たり前だった生活が制限されています。3密（密集、密室、密接）を避けて、3良（よく動き、よく食べ、よい生活リズム）で自己免疫力を高めましょう。



| 行動 (10分) | 歩数換算 (歩) | 行動 (10分) | 歩数換算 (歩) |
|----------|----------|-----------------|----------|
| ウォーキング | 1,500 | 買い物 | 1,130 |
| 普通に歩く | 1,000 | 掃除機かけ | 1,000 |
| 階段昇り降り | 1,700 | 洗濯 (干し・取り込み) | 1,000 |
| ラジオ体操 | 1,320 | 庭の水やり | 850 |
| 雑巾がけ | 1,500 | アイロンがけ | 800 |
| 窓ふき | 1,200 | 料理と後片付け | 800 |

伝言版



今年の夏も予想通りの暑さでしたね。だんだんと尋常でない暑さになってるような気がします。そして秋。朝晩涼しくなりましたね。気象庁が発表した12月までの3ヶ月予報によると、10月の気温は平年並みか高い、11月は平年並み、12月は平年並みか低いそうです。新型コロナウイルスの影響はまだまだ続きそうです。感染対策をしっかりと行い体調を崩さないように注意して下さい。