

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

口腔	1 寝る前に歯みがきや入れ歯の手入れをしていますか？	
	<input type="radio"/> してる <input type="radio"/> 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
口腔	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？	
	<input type="radio"/> ない <input type="radio"/> 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
運動	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？	
	<input type="radio"/> できた <input type="radio"/> 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
運動	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？	
	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> 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
栄養	5 体重が増えたり減ったりしていませんか？	
	<input type="radio"/> してない <input type="radio"/> 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
栄養	6 食事の回数や量が減っていませんか？	
	<input type="radio"/> 減ってない <input type="radio"/> 減った	理想は1日3食、主食・主菜・副菜を食べることで。裏面⑥へ
活動	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？	
	<input type="radio"/> ない <input type="radio"/> 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
活動	8 起床や就寝、食事などの時間に変化はありませんか？	
	<input type="radio"/> ない <input type="radio"/> 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
気持ち	9 だれかと毎日話をしていますか？	
	<input type="radio"/> してる <input type="radio"/> 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、話す方法を考えましょう。裏面⑨へ
気持ち	10 1日1回、声を出して笑っていますか？	
	<input type="radio"/> 笑ってる <input type="radio"/> 笑ってない	1日1笑いは、健康のもとです。裏面⑩へ