








# セルフチェック表(体調確認表)

令和3年  
9月

できたことに○をつけていきましょう。  
ご自身で行ったことも記録しましょう。  
検温をし、毎日体調の確認をしましょう。  
水分摂取の目安は、1日1.2~1.5Lです。

毎日、記録しよう！



日	月	火	水	木	金	土
 外出控え	 密集回避	 密接回避	 密閉回避	 換気	 咳エチケット	 手洗い
			1 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	2 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	3 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	4 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃
5 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	6 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	7 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	8 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	9 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	10 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	11 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃
12 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	13 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	14 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	15 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	16 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	17 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	18 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃
19 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	20 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	21 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	22 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	23 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	24 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	25 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃
26 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	27 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	28 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	29 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃	30 ・お話・体操 ・散歩・水分 検温 ℃		

## 食生活・口腔ケアもしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

# 高齢者の皆さんへ



緊急事態宣言中もしっかりと  
新型コロナウイルス感染対策と  
自身の健康管理を行いましょう！

## = 健康管理のポイント =

### ・お話 人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。家族や友人と電話で話したり、家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流しましょう

### ・体操・散歩 運動しよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、タオルDEこげんよか体操、スクワットなど）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

### ・検温 日々の体調を確認しよう

毎日体温計測を行い、日々の体調を確認しましょう。

### 食生活・口腔ケアもしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

マスクは正しく着用していますか？  
鼻からアゴまできちんと覆い、  
感染対策を行いましょう。



あごマスク



あごが出てる



鼻が出てる



市のホームページに高齢者の方向けに、以下の介護予防に関する情報を掲載しております。ご覧ください。

・[タオルDEこげんよか体操・おうちの体操動画](#)

久留米市 タオルDEこげんよか体操

検索

・[地域がいいきき集まろう!通いの場](#)

久留米市Web通いの場

検索

・[オンライン通いの場アプリの紹介](#)

久留米市オンライン通いの場

検索

※ タオルDEこげんよか体操のDVDを市立図書館で貸出しています。利用方法は、図書館までお問い合わせください。

発行・お問い合わせ先 久留米市 健康福祉部 長寿支援課  
電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845