








# セルフチェック表(体調確認表)

令和3年  
7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 ℃	31 ・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

まん延防止等重点措置期間中もしっかりと  
新型コロナウイルス感染対策と熱中症対策、  
自身の健康管理を行いましょう！



## ＝ 健康管理のポイント ＝

### ・お話し 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こげんやか体操、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。

## ＝ 高齢者の熱中症対策＝

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ・水分補給は忘れずに！
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に
- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後も まず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

（エアコンを止める必要はありません）

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定