

# 新型コロナウイルスによる活動制限への対応について

緊急事態宣言発令に伴って自粛要請が出され、今までのように自由に外出できなくなりました。リハビリやお仕事などがお休みになり、「やることがない」、「人と会う機会がなく寂しい」という声もお聞きします。

このような生活が続くと高次脳機能障がいのある方の場合、生活リズムが崩れ、今までできていたことができなくなったり、イライラがたまったりしやすくなります。

それらを防ぐためには、以下を心がけるとよいと思います。

## 1. 生活リズムを一定に

朝起きる時間と寝る時間は今まで通りにしましょう。

1日、1週間のスケジュールを決めるとよいと思います



## 2. 体と頭を動かそう

ストレッチ、テレビ体操など家でできる運動をしましょう。

自宅でできる運動の動画もあります→[自宅で楽しく健康作り](#)

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/welfare/zitakudekenko.html>

宿題や家でいつもしている脳トレなどに取り組みましょう。

このホームページにも課題を載せるのでやってみてください



## 3. 家事にチャレンジ

家事は、脳機能を高め、家族にも感謝されて一石二鳥です。

皿洗い、掃除、洗濯物たたみなどできる家事をしましょう。

☆栄養と睡眠をしっかりとり、好きな音楽を聴いたり

ゆっくりお風呂に入ったりするなど

リラックスする時間も大切にしてください。



[NPO法人日本高次脳機能障害友の会](#) ホームページも参考になります。ご覧ください。

<https://npo-biaj.sakura.ne.jp/top/top/>

更新情報に新型コロナウイルス緊急事態宣言に伴う外出制限の対応が載っています。

☆新着情報には、毎日6時にラジオ体操、20時にアドバイスの動画が配信されています。

当センターでは、このホームページにご家庭で取り組める課題を紹介していきたいと思  
います。毎日少しずつ取り組んでいただけるように課題を日替わりでお出しする予定  
です。

パソコンだけでなく、スマホでもできるようにしています。素人が作っていますので、見  
られる機種などによってはずれたり、見にくかったりすると思いますが、どうぞお許しく  
ださい。



高次脳機能障がいの症状や程度は異なるため、紹介する課題を難しいと感じる方も、簡単  
すぎると感じる方もいらっしゃると思います。全部されなくても、取り組めそうな所や興味  
のある所だけを抜き出して行っていただいてもかまいません。

ご家族や支援者がいらっしゃる場合は、自由に作り変えてお使いください。

ご自宅での活動に取り入れていただくと嬉しいです！

今回の新型コロナウイルス感染拡大は、  
先が見えずに不安がいっぱいですが、  
みんなで工夫、協力しながら乗り越えて  
いけたらと思っています。

