



6月の家ットし!

【運動を始める前に】

◎次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

□血圧・脈拍の確認

以下の場合には運動を控えましょう

最高血圧 180mmHg以上

最低血圧 110mmHg以上

安静時脈拍 110回/分以上、
又は50回/分以下

□いつも飲んでいる薬を飲み

忘れていないか

□体調の確認

以下の場合には運動を控えましょう

食事をとっていない、睡眠不足、風邪をひいている
胸痛、頭痛、腹痛、めまい、下痢、その他の痛みなど

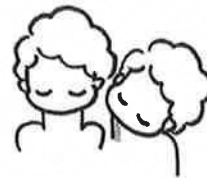
無理は
しないで
ください



通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。
こまめな水分補給を行い、熱中症には十分注意しながら進めましょう。

◆ストレッチで身体ほぐし◆

背すじのばし 胸のばし 首すじのばし 腰のばし 腿うらのばし



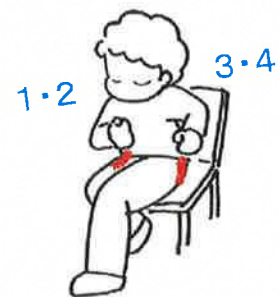
～1ポーズ20秒～30秒気持ちの良いところで～

◆筋トレで運動不足解消◆

指先・手のひらプッシュ

つま先・踵上げ下げ

お尻歩き



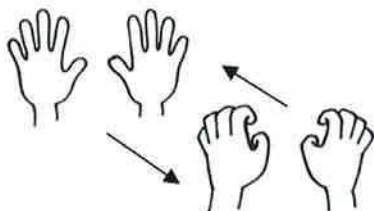
～5～10回無理のない回数で～

◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

指関節まげ

指まわし

腿こすりと叩きの切替



第1・2関節を意識して
曲げて開くを繰り返す



全ての指をくっつけ親指
から小指まで順番に回す



右手→げんこつ叩き
左手→手のひらこすり
左右の動作を切り替える

～10回ずつ間違えても気にしないで～

◆ お口体操でしっかり食べましょう ◆

あ〜ん〜体操



大きく口を開け
『あ〜』と声を出す

〜5回ずつ3セット〜



口を閉じ両端に力を入れ
『ん〜』と声を出す

ほっぺた体操



息が漏れないように
頬をふくらませる

〜しっかり5回ずつ〜



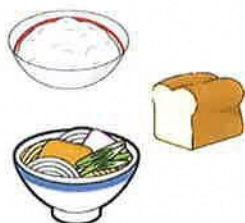
息を吸うように
口をすぼめる

◆ バランスの良い食事で免疫カアップ ◆

主食

ご飯・パン・麺・もち

身体や脳を動かす
力や体温になる



主菜

肉・魚・卵・大豆

身体（筋肉・血・
骨など）を作る



副菜

野菜・海藻・芋・きのこ

身体の調子を
ととのえる



副菜又は汁物等

- ① くだもの・牛乳
- ② 副菜をもう一品
- ③ 汁物・飲み物・デザート



〜食事中もしくは食後の水分補給も大切です〜

達成度チェック！

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



達成度をチェック
してください！

〔 よくできた・・・◎
少しできた・・・△

まあまあできた・・・○
あまりできなかった・・・× 〕