



# 7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

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。

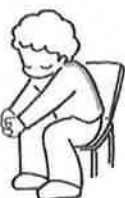
こまめな水分補給を行い、熱中症には十分注意しながら進めましょう。

無理は  
しないで  
ください



## ◆ストレッチで身体ほぐし◆

背すじのばし 背中のばし 胸のばし 内もものばし 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◆

かかとタッチ&パンチ

脚上げ腹筋

座り足踏み



足裏全体で つま先で 踵で

片側ずつ交互に

片脚ずつ 両足同時に

外側で

内側で

～10回ずつ無理のない回数で～

## ◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

指で拍手

足趾じゃんけん

頭たたきと腹こすり



精一杯開いて しっかり握って



スリスリ



トントン

その1：親指から1本ずつ拍手  
その2：どの指でも2本ずつ  
その3：3本同時に

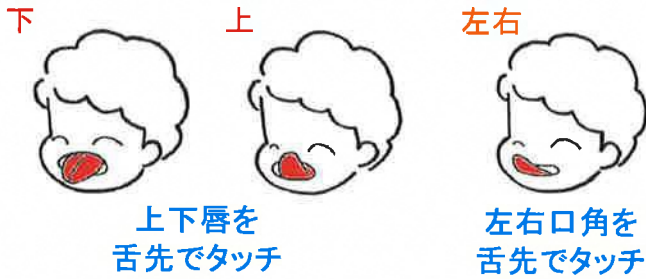
親指を上と下に

頭叩きと腹さすり  
「せーの」で入れ替え

～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 ◆

舌のストレッチ



上下唇を  
舌先でタッチ

左右口角を  
舌先でタッチ

口を大きく開けて舌を出来るだけ出す

～5回ずつ3セット～

ブクブクゆすぎ



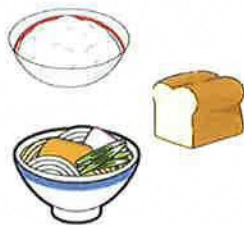
水を口の中にふくみ  
口を閉じたまま頬を  
上下、左右、前後に  
動かしてゆすぎ

～しっかり5回ずつ～

◆ 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！

7 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	31	



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・・・×