



8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

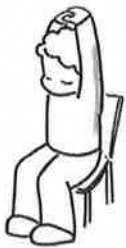


通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

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 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◆

リフレッシュポーズ



手をパッと開く



腕を大きく回す

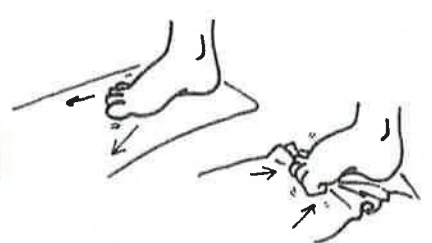
8の字回し



両手を組んで8の字を書く



タオルたぐりよせ



足趾でタオルたぐりよせる

～10回ずつ無理のない回数で～

◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

1人じゃんけん



『最初はグー・じゃんけんポン』
で右手が勝つように出す

鼻つまみ・耳つまみ



片手は耳、反対で鼻をつまみ
『せ～の』でチェンジ

2拍子・3拍子



右手は2拍子、左手は
3拍子を同時に行う

～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 ◆

パタカラ体操



『パ』唇に力を入れる
 『タ』舌の先に力を入れる
 『カ』舌の奥に力を入れる
 『ラ』舌の先をしっかりと上げる

パ・タ・カ・ラを順番に発音しましょう

～10回ずつ3セット～

ガラガラうがい



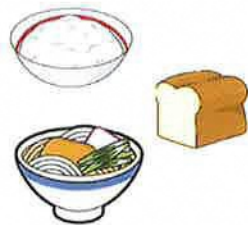
水を口の中にふくみ
 口をのどの奥まで
 開け、ガラガラと
 喉の粘膜を洗う

～しっかり5回～

◆ 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!

8 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・・・×