



9月の家ツトし!

【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◆

上体ひねり肩回し



お尻ウォーキング



脚上げ開脚



上体をひねりながら、左右の腕を
それぞれ反対方向に大きく回す

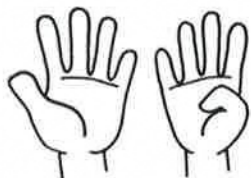
お尻を左右に動かし前後に移動

片脚を上げながら脚を開く

～10回ずつ無理のない回数で～

◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

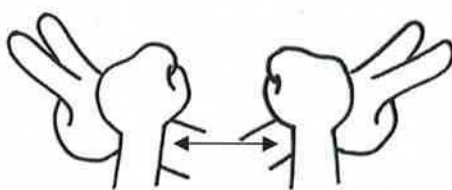
数数え



1本ずらしてスタート

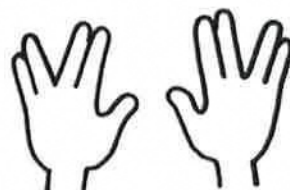
両手を広げ親指から
指を折って10数える

でんでん虫



でんでん虫の歌に合わせて下が
チョコキで上がグーを入れ替える

ぶたの手



人差し指と中指を
開いて閉じる

～5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

口を大きく開けて舌を出来るだけ出す

左右口角を
舌先でタッチ

～5回ずつ3セット～

舌体操



舌を出して
引っ込める

舌を左右に
動かす

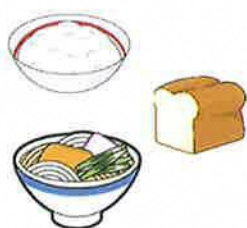
～しっかり10回ずつ～

◆ 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！

9 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・・・×