



# 5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。

## ◆ ストレッチで身体ほぐし ◆

脇のばし



肩のばし



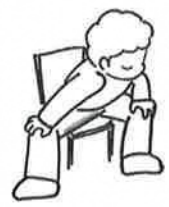
背中



お尻のばし



腰のばし



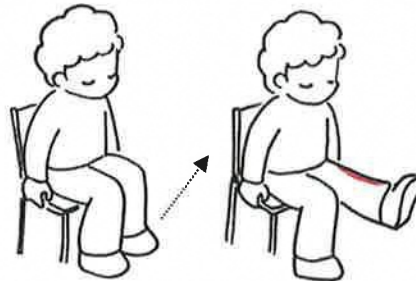
～1ポーズ20秒～30秒気持ちの良いところで～

## ◆ 筋トレで運動不足解消 ◆

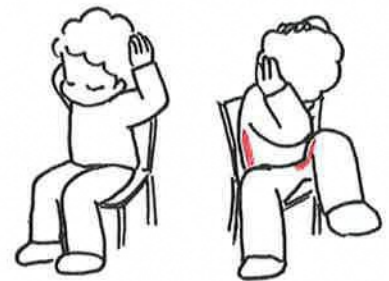
肘上げ下げ



膝曲げ伸ばし



腰ひねり腿上げ



～5～10回無理のない回数で～

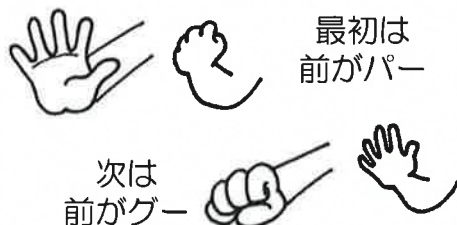
## ◆ 脳トレで頭もリフレッシュ ◆

指先ピタッ



目を閉じて左右の  
人差し指をつける

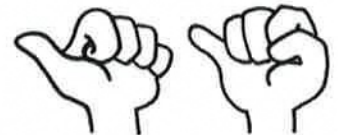
グー・パー入れ替え



最初は  
前がパー

次は  
前がグー

親ゆび・小ゆび



左手親指・右手小指  
「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 ◆

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～

舌体操



舌を出して  
引込める



舌を左右に  
動かす

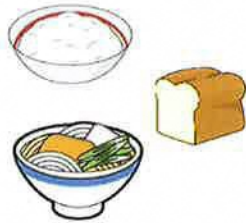
～しっかり10回ずつ～

◆ 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！

5 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						



目標達成度をチェック  
してください！

〔 目標以上やった・・・◎  
少し少なかった・・・△ 〕

目標通りやった・・・○  
休んだ・・・× 〕