



# 11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

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～

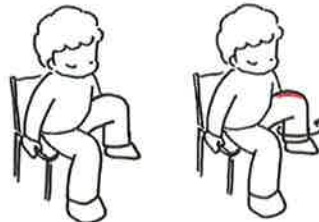
## ◆筋トレで運動不足解消◆

肘開き閉じ



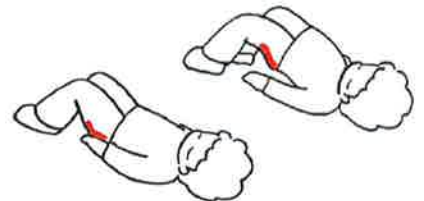
指先を耳の下に当て  
両腕を開いたり閉じたりする

膝の折り曲げ回し



片足をあげてつま先で  
円を描くように回す

お尻の上げ下げ



仰向けで両膝を曲げ腹筋に力を入  
れゆっくりとお尻を持ち上げる

～10回ずつ無理のない回数で～

## ◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

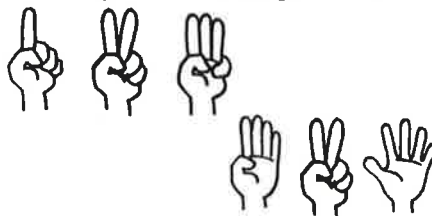
指とおし



だんだん  
早く

片手の人差し指をもう片方の  
手の指の間4カ所に素早く通す

イチ・二のサ～ン



1・2の3 4の2の5  
3・1・4の2の4の2の5  
の順番で指を出す

～5回ずつ間違えても気にしないで～

逆肩まわし

前まわし



後ろまわし

右腕は前から後ろへ  
左腕は後ろから前へ

◆お口体操でしっかり食べましょう◆

首のリラックス



ゆっくり首を  
左右に倒す

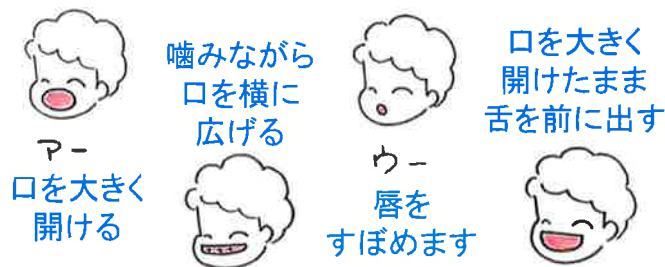
ゆっくり首を  
前に倒す

ゆっくり左右  
を見る

首まわりの緊張を取りましょう

～ゆっくり10秒ずつ～

くちびる体操



アー  
口を大きく  
開ける

噛みながら  
口を横に  
広げる

口を大きく  
開けたまま  
舌を前に出す

ウー  
唇を  
すぼめます



イー



エー

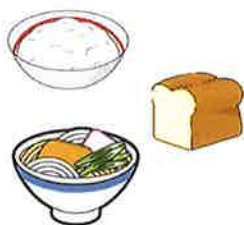
～しっかり5回ずつ～

◆バランスの良い食事で免疫力アップ◆

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！

| 11 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・・・×