



10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
くださいね

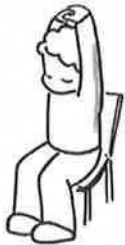


通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

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 背中のはし 胸のはし 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◆

バタフライ

片腕ななめ振り下ろし 座ったふりスクワット



両肘を曲げ肩の高さに上げる
息を吐きながら両肘を近づける

片手を斜め上方に伸ばす対角に
上半身を捻りながら振り下ろす

椅子に浅く座り背すじを伸ばす
椅子ギリギリでお尻を止める

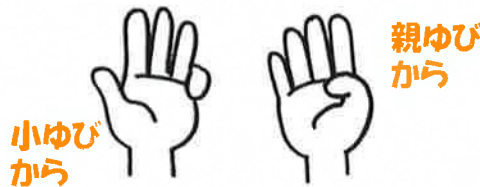
～10回ずつ無理のない回数で～

◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

1人ジャンケン

親ゆびから小ゆびから

考えるひと



『最初はグー・ジャンケンポン』
で右手が勝つように出す

右手は親指から 左手は小指
から同時に曲げていく

右手はグーでほっぺに…
左手人差し指を右肘に…

～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 ◆

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～

顔ジャンケンポン



『ゲー』
頬を膨らませ
舌を上顎に
押しつける



『チョキ』
口を横に
開く



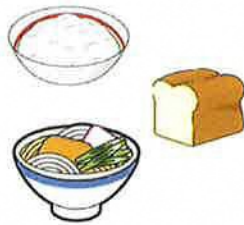
『パー』
口を大きく
開く

～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！

10 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・・・◎
 少しかけた・・・△

〕 まあまあできた・・・○
 あまりできなかった・・・×