



# 12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

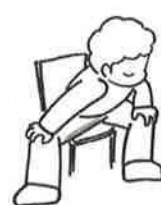
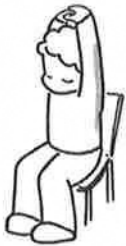


通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

寒い時期は筋肉を痛めないように十分に身体を温めてから運動しましょう。

## ◆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～

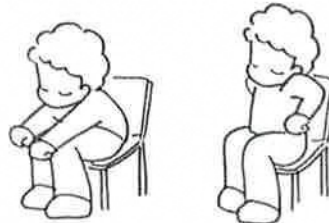
## ◆筋トレで運動不足解消◆

### 腕振り



- ①両腕を前に伸ばし前後に振る
- ②両腕を前に伸ばし左右に振る

### ボート漕ぎ



両腕を前に伸ばしたあと肘を曲げながら手間に引く

### 骨盤底筋体操



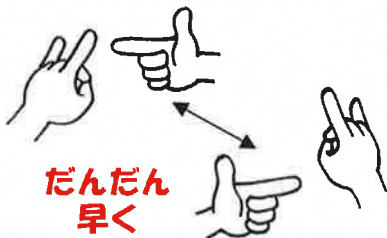
お腹の力は抜いて

おしっこを我慢するように力を入れた後緩める動作を繰り返す

～10回ずつ無理のない回数で～

## ◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

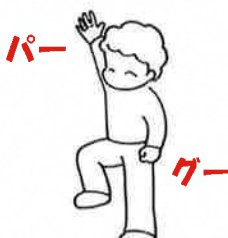
### キツネと鉄砲



だんだん早く

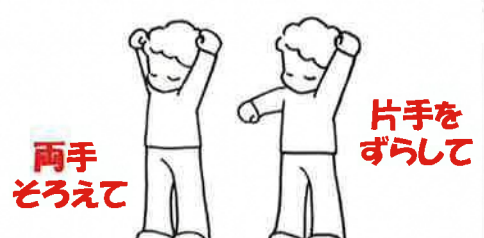
最初は右手がキツネ、左手が鉄砲『せ～の・バキューン』で入れ替え

### 手と足一緒



同じ側の手と足を一緒に上げる 上の手はパー、下の手はグー

### 前・上・横・下



前上横下の順で腕を動かす だんだん早く

～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◆



## はっきり言葉 声に出して読みましょう



- ・唇に力を入れて → パペピパポパポ
- ・舌先に力を入れて → タテチツテト
- ・舌の奥を口の天井に → カケキクケコカコ  
しっかりつけて
- ・舌先をしっかり上げて → ラレリルレロラロ
- ・顔もしっかり動かして → アエイウエオアオ

～はっきり5回ずつ～



## 早口言葉



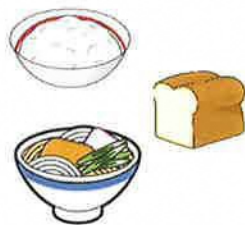
- ①ぼうずが じょうずに びょうぶに ぼうずの えをかいた
- ②このだけがきに たけたてかけたのは たけたてたかったから  
たけたてかけた
- ③ぶくばく ぶくばく みぶくばく あわせて  
ぶくばく ぶくばく むぶくばく
- ④みぎめ みぎみみ みぎみみ みぎめ
- ⑤天然ガスバズガス爆発

～できるだけ早く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！

12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・× 〕