



1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

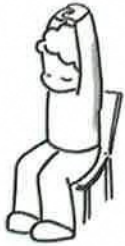
無理は
しないで
ください



通院中・持病のある方は、主治医の先生にご相談の上、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 ◆

肩甲骨寄せ上げ



椅子に浅く座り、両手を後ろへ上げ
肩甲骨を合わせるように5秒保持

片脚膝伸ばし



片脚の膝を伸ばしながら
足首の曲げ伸ばしをする

腰ひねり

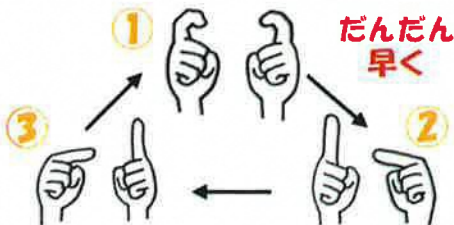


仰向けになり両膝を立て
左右交互に両足をゆっくり倒す

～10回ずつ無理のない回数で～

◆ 脳トレで頭もリフレッシュ ◆

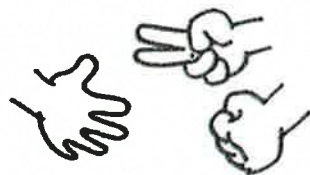
みみずの体操



だんだん
早く

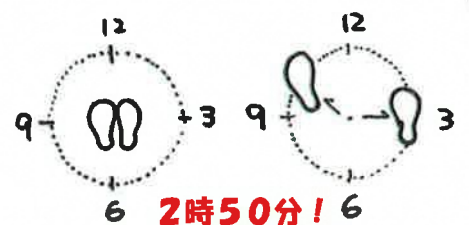
①→②→③の順で指を動かす
慣れてきたらだんだん早く

後出しジャンケン



1人が出したジャンケンの手を
見て、右手は勝ち、左手は負ける

クロック



2時50分!

時計をイメージし、指定した
時間の方向に足を動かす

～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◆

ガラガラうがい

ガラ
ガラ



水を口の中にふくみ
口をのどの奥まで
開け、ガラガラと
喉の粘膜を洗う

ブクブクゆすぎ

ブク
ブク



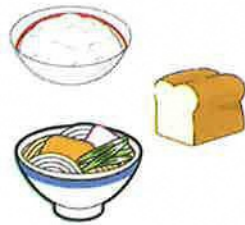
水を口の中にふくみ
口を閉じたまま頬を
上下、左右、前後に
動かしてゆすぐ

～しっかり5回ずつ誤嚥防止しましょう～

◆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！

1 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・・・◎
少しかつた・・・△

まあまあできた・・・○
あまりできなかった・・・×