



4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。

◆ストレッチで身体ほぐし◆

脇のばし



肩のばし



背中のはし



お尻のはし



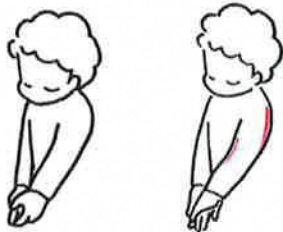
腰のばし



～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◆

肩ひねり



上体おこし



内ももしめる



肘を伸ばし手の平を合わす
次に手の甲を合わすを繰り返す

浅く腰掛け背中を丸め、臍を
覗き込みながら上体を起こす

両手を両膝で挟み膝を力強く
締め2～3秒保持する

～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



2拍子・3拍子



逆肩まわし



『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2拍子、左手は
3拍子を同時に行う

右腕は前から後ろへ
左腕は後ろから前へ

～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◆

舌のストレッチ

舌体操

下

上

左右



上下唇を
舌先でタッチ

左右口角を
舌先でタッチ

舌を出して
引っ込める

舌を左右に
動かす

口を大きく開けて舌を出来るだけ出す

～5回ずつ3セット～

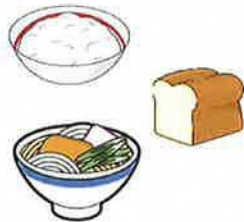
～しっかり10回ずつ～

◆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

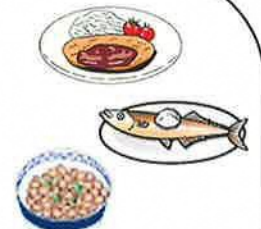
身体や脳を動かす
力や体温になる



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！

4 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・・・◎
少しかつた・・・△

まあまあできた・・・○
あまりできなかった・・・×