



3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。

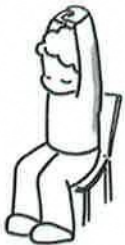
寒い時期は筋肉を痛めないように十分に身体を温めてから運動しましょう。

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～

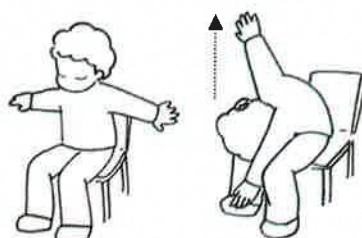
◆筋トレで運動不足解消◆

タオル体操



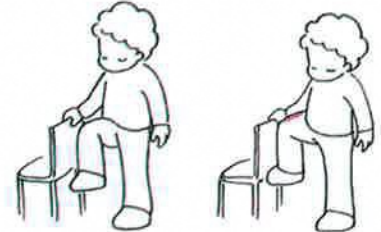
- ①背部で斜めに持ち上下に動かす
- ②肘を伸ばしたまま上下に動かす
- ③腰の辺りで持ち上下に動かす

ねじりのポーズ



両手を広げ、腰を捻じり
片手でつま先5秒タッチ

立位脚上げ開脚

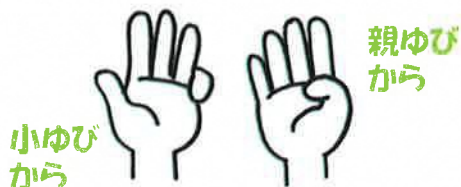


片脚を上げ外側に開きながら接地
再び足を上げながら脚を閉じる

～10回ずつ無理のない回数で～

◆脳トシで頭もリフレッシュ◆

親ゆびから小ゆびから



右手は親指から 左手は小指
から同時に曲げていく

鼻つまみ・耳つまみ



片手は耳、反対で鼻をつまみ
『せ～の』でチェンジ

キツネと鉄砲



右手がキツネ、左手が鉄砲
『せ～の・パキッ』で入れ替え

～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 ◆

舌体操



大きく口を開け舌を出したり引っ込めたり
(10回2セット)

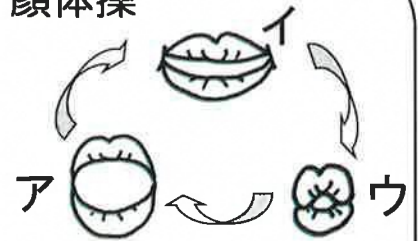


舌をお口の中で左右に動かす
(左右10回ずつ)

顔体操



頬を左右に膨らます
(左右10回ずつ)



大きく口を動かす
(各10回)

※最後にたっぷり出た唾を飲み込みます!

◆ 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!

3 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・・・×