

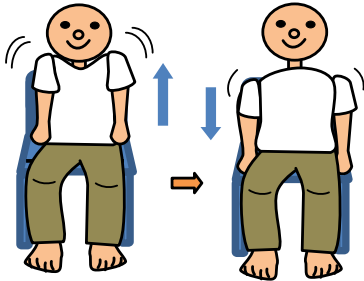
自宅で
できる!

おすすめ体操メニュー

基礎編

① 肩のストレッチ

1. 肩の上げ下ろし



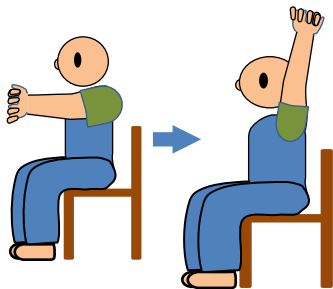
10回繰り返す。

2. 肩回し（前後に）

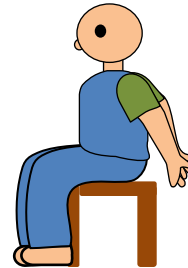


10回繰り返す。

3. 椅子に座って体の前で両手を組み、肘を曲げずに頭の上に上げる。

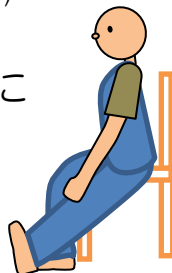


4. 両手を後ろで手を組み肩甲骨を寄せる。



② 脚のストレッチ

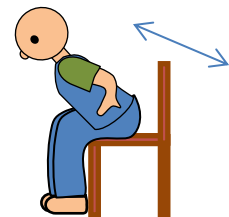
椅子に座って、片方の脚を伸ばし、太ももの後ろ側の筋肉を伸ばす。つま先は上に向けましょう。（左右交互に行いましょう）10秒止めて元に戻す。手は膝の上に置き軽く下に押しましょう。



10回繰り返す。

③ 背中ストレッチ

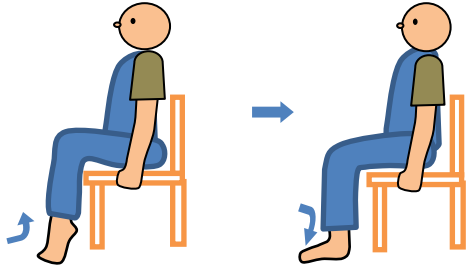
椅子に座って、手のひらを腰に当て、背中を伸ばす。息を吐きながらおじぎをするように前に倒す。



10回繰り返す。

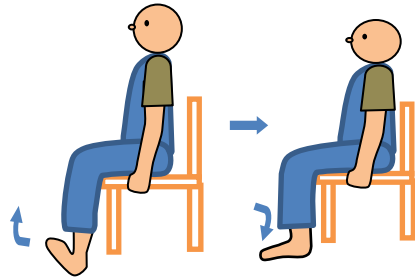
ここからは筋力をつける運動です!!

- ④ かかとの上げ下ろし
椅子に座って、かかとを上げて下げましょう。



10回を2度行う。

- ⑤ つま先の上げ下ろし
椅子に座って、つま先を上げて下げましょう。

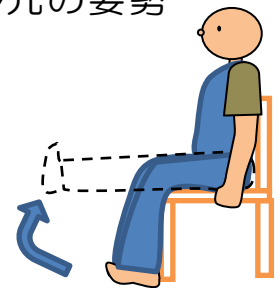


10回を2度行う。

動かない時間を減らしましょう。
自宅でもできる運動で体を維持しましょう。

- ⑥ 片足上げ

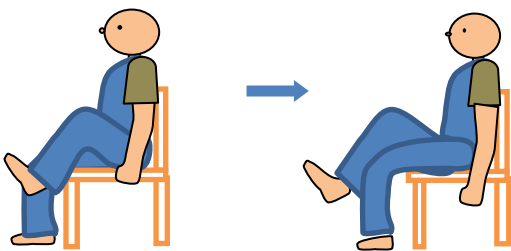
椅子に深く腰を掛け、息を吐きながら、ゆっくりと片足を上げて膝を伸ばし元の姿勢に戻る。



左右交互に10回行う。

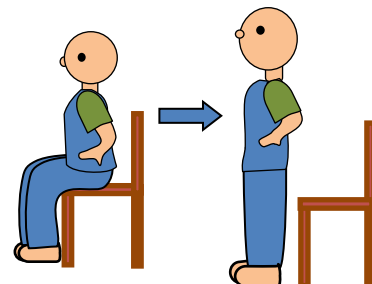
- ⑦ 太ももの運動

椅子に深く腰を掛け、足ぶみをゆっくり行う。



左右交互に20回行う。

- ⑧ 椅子スクワット
椅子に座る→立ち上がる
※背筋は伸ばしたまま行う。



10回繰り返す。

無理のない範囲で行いましょう!
息を止めずに行いましょう!
毎日続けることが大切です。

元気で清潔な口腔を保ちましょう!!

口腔内の細菌が肺炎を引き起こすので、清潔に保つことが大切です。口のお手入れ、体操を行いましょう。

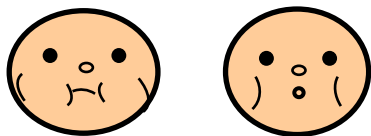
お手入れ

- 毎食後、丁寧に歯磨き、うがい、時には舌の清掃も行いましょう。
- 義歯は必ず外して洗いましょう。
- 外出から戻った後、必ずうがいをしましょう。



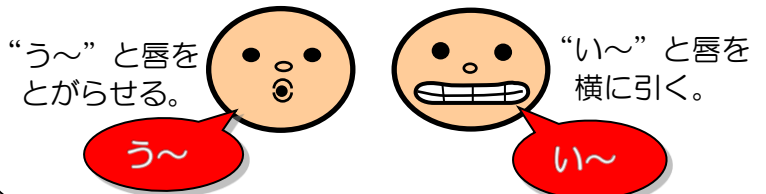
体操

① 頬の運動

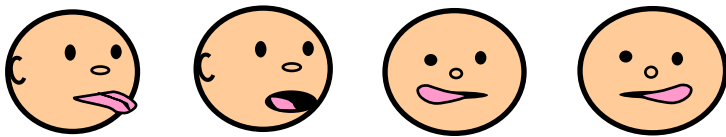


頬をふくらます。 頬をすぼめる。

② くちびるの運動



③ 舌の運動



舌を前に出す。 舌を後ろへ引く。 舌を左右に出す。

5回

左右 5回ずつ

3食しっかり食べましょう!!

水分補給を忘れずに!!

- 食事の基本は「朝・昼・夜」しっかり食べる事です。
- 栄養が偏らないように3食にうまく分配しましょう。
- 一汁三菜（主食、主菜、副菜2品、汁物）を心がけましょう。
- 塩分、油脂、糖分の摂りすぎに注意しましょう。

下の10食品のうち、1日7品目以上を目標に食べましょう。

肉
魚
卵

大豆・大豆製品
牛乳・乳製品



緑黄色野菜

海藻類

いも類

果物

油を使った料理

