

足腰きたえて、元気に長生き!! 健康アップ術 筋トレ&ストレッチ

ポイント

- ・①から⑧まで順番に行うと効果的です。
- ・ご自身ができる回数・種目を、慣れてきたら2~3セット行いましょう。
- ・無理なく、できれば毎日続けましょう。

注意事項

- ・呼吸を止めないで行いましょう。
- ・痛みがある場合は中止しましょう。

1 全身伸ばし 15秒



2 ふくらはぎのトレーニング 5~10回



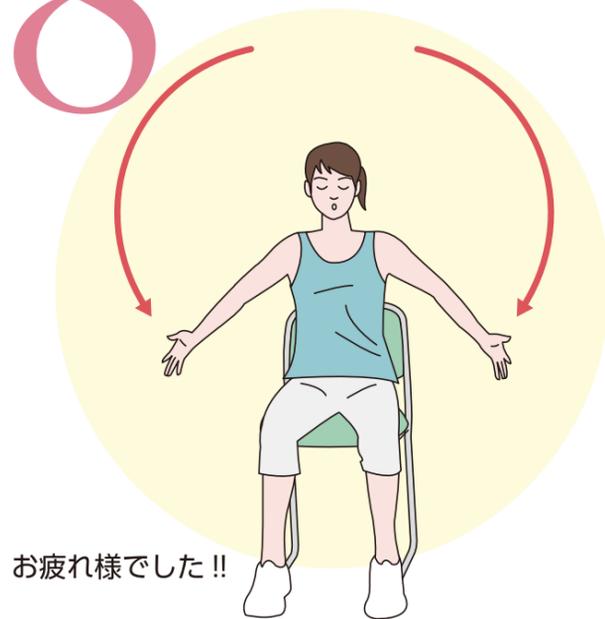
3 ふくらはぎ伸ばし 15秒



4 下半身のトレーニング 5~10回



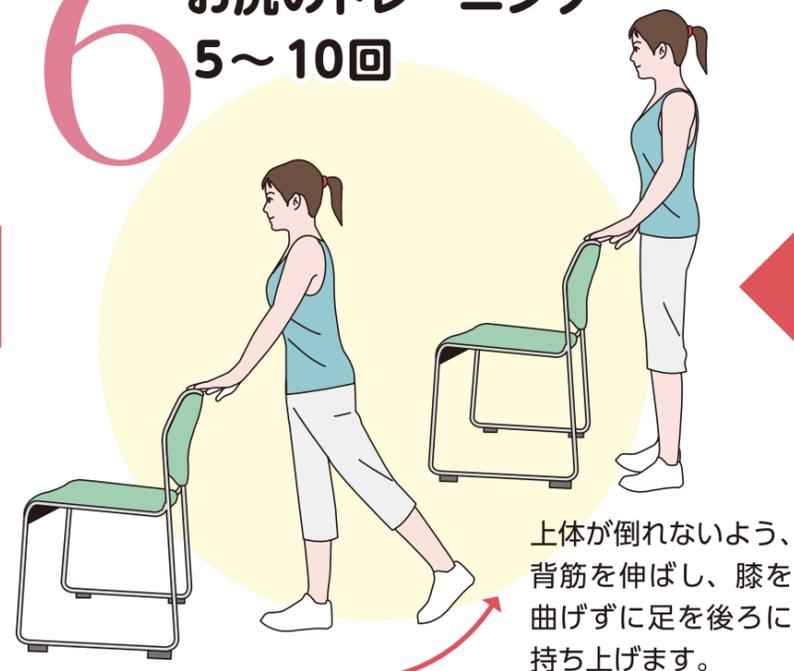
8 座って深呼吸



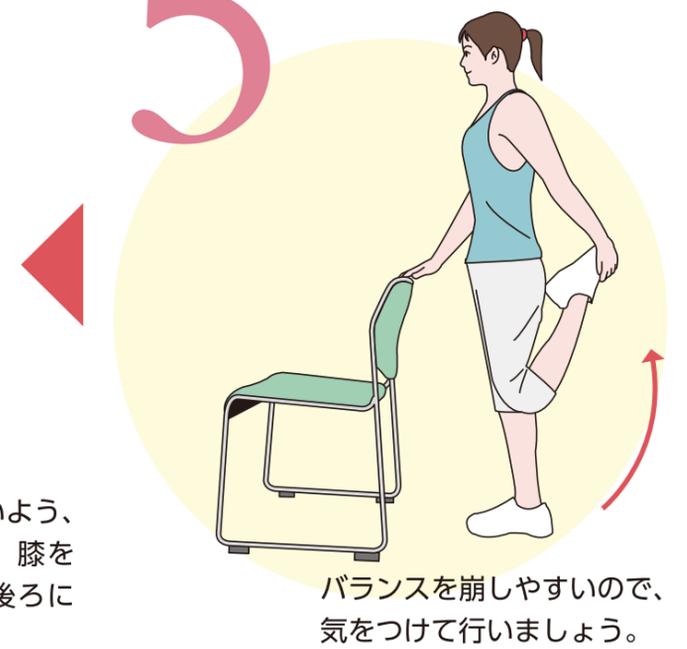
7 お尻伸ばし 15秒



6 お尻のトレーニング 5~10回



5 もも前伸ばし 15秒



※健康アップの方法は、この他にもたくさんあります。ぜひ、府中市の介護予防事業にご参加ください。

お口をきたえて、元気に長生き!! 健康アップ術

けんこうたいそう
健口体操

ポイント

楽しくおいしく食べるための準備体操です。だ液がよく出て、飲み込みがスムーズになります。お食事前に無理のない範囲でそれぞれ3~5回程度行いましょう。

1 姿勢を整えましょう



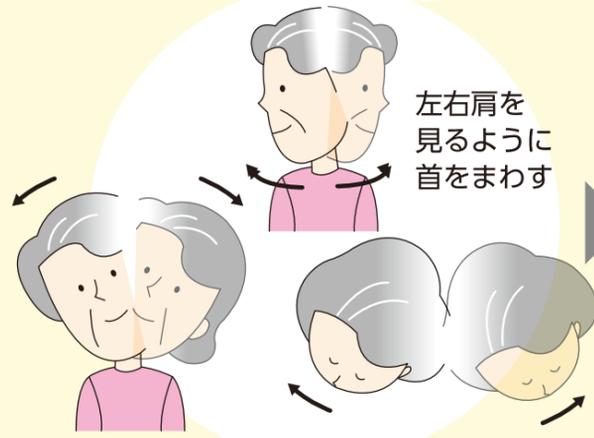
リラックスして椅子に腰掛ける

2 深呼吸



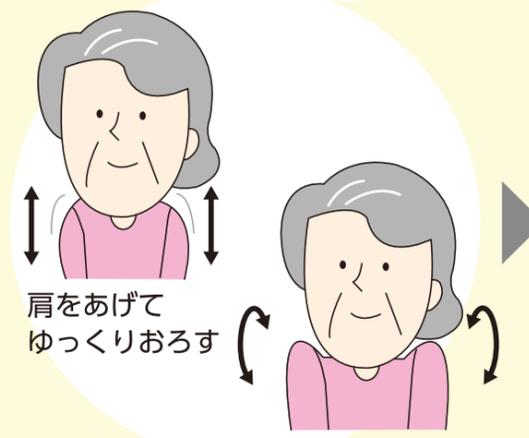
口をすぼめて吐き出し、鼻からゆっくり吸う

3 首の体操



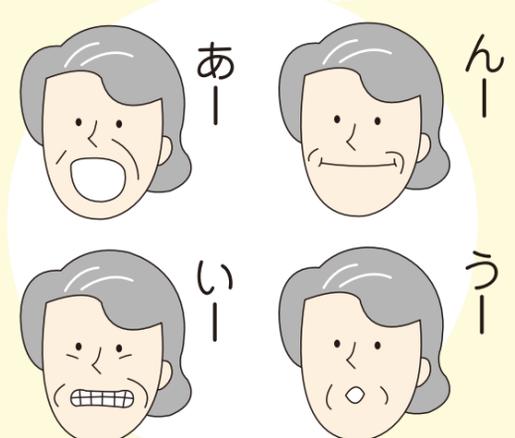
左右肩を見るように首をまわす
頭を左右に倒す
下首を前に倒し、左右に振る

4 肩の体操



肩をあげてゆっくりおろす
肩をまわす

5 口の体操



9 咳ばらい



お腹に手を当て意識をしましょう

8 発音

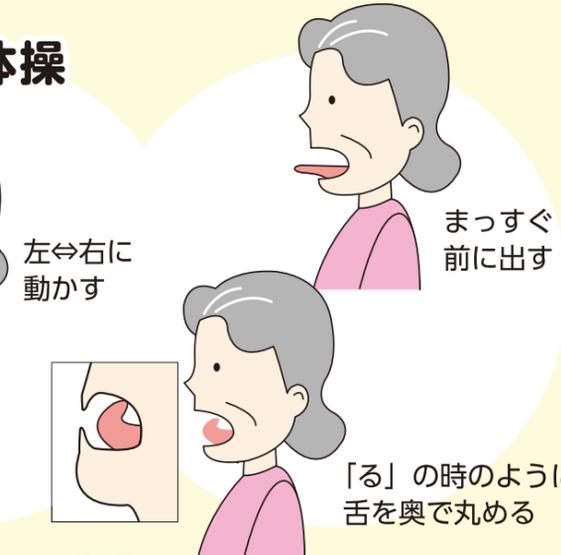


パ・ピ・プ・ペ・ポ・
パ・タ・カ・ラを繰り返す

7 舌の体操



唇をなぞるように回す
上下に動かす



まっすぐ前に出す
「る」の時のように舌を奥で丸める

6 頬の体操



頬を膨らます
頬を吸う

健口体操と合わせて...

毎日**10種類の食品**をまんべんなく食べて、体の健康を保ちましょう! **さあにぎやかにいただく!!**

※塩分・糖分の取り過ぎには注意し、食事制限等のある方は医師の指示に従ってください。

※今日は何を食べましたか? 今日食べた食品にチェック(✓)していきましょう。毎日主食(ごはん・パン・めん類)を食べ、できるだけ以下の10品目にチェックができるような食生活を心がけましょう。

<p>さ</p> <p>魚介類</p>	<p>あ</p> <p>油脂類</p>	<p>に</p> <p>肉類</p>	<p>ぎ</p> <p>牛乳・乳製品</p>	<p>や</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>か</p> <p>海藻</p>	<p>い</p> <p>いも類</p>	<p>た</p> <p>卵</p>	<p>だ</p> <p>大豆・大豆製品</p>	<p>く</p> <p>果物</p>
---------------------	---------------------	--------------------	------------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	-------------------------	--------------------