

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



- 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。



- 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



気持ち良く、
全身を
伸ばします。

2 ふくらはぎのトレーニング 5~10回



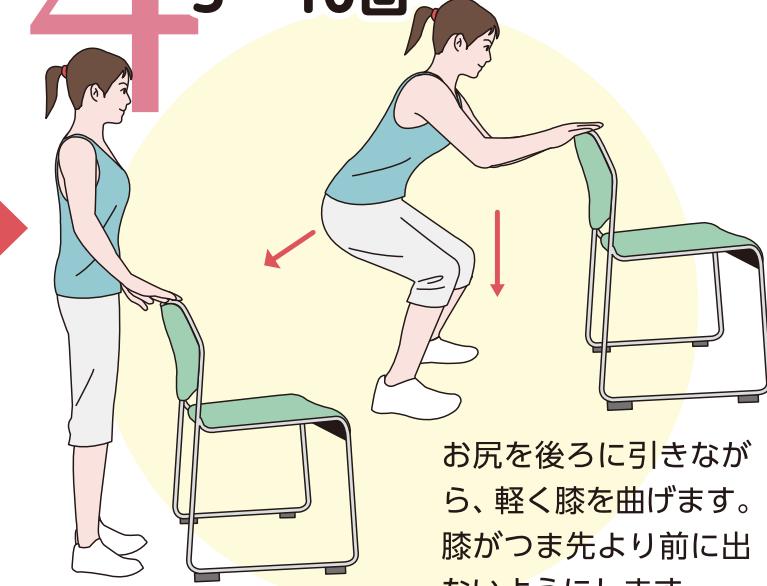
かかとを上
げます。足の親指の
付け根でからだ
を支えます。

3 ふくらはぎ伸ばし 15秒



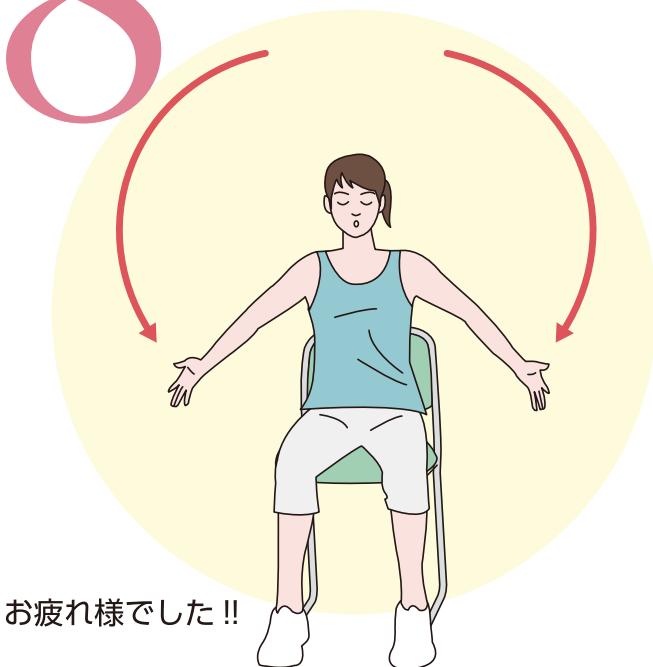
後ろ足のかかとで床を押します。

4 下半身のトレーニング 5~10回



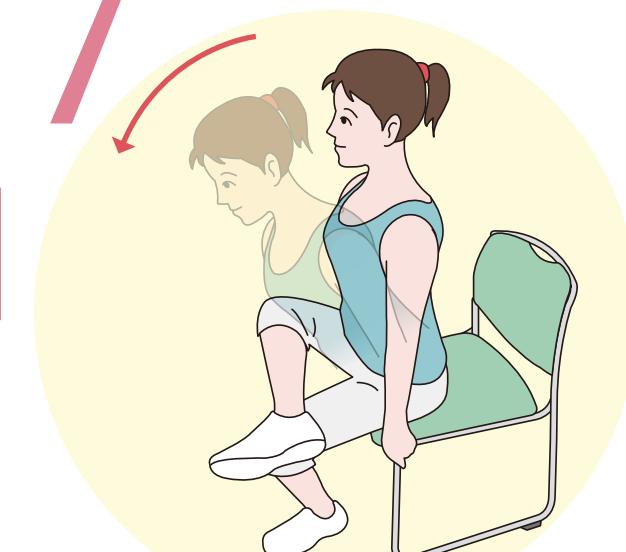
お尻を後ろに引きなが
ら、軽く膝を曲げます。
膝がつま先より前に出
ないようにします。

8 座って深呼吸



お疲れ様でした!!

7 お尻伸ばし 15秒



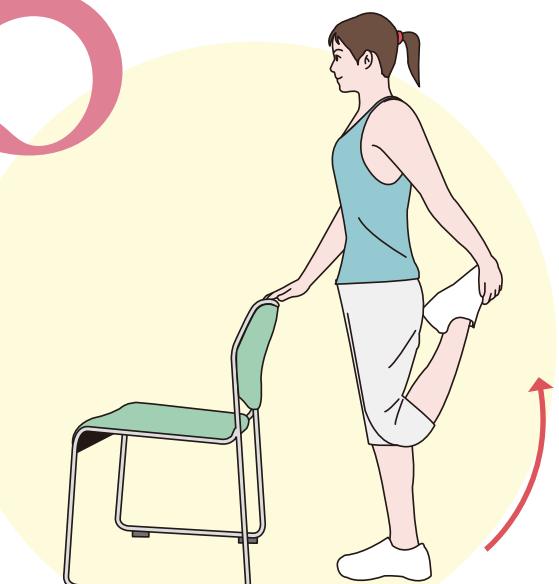
背筋を伸ばしたまま、片方のくるぶしを反
対側の足の膝に乗せ、体を前傾させます。

6 お尻のトレーニング 5~10回



上体が倒れないよう、
背筋を伸ばし、膝を
曲げずに足を後ろに
持ち上げます。

5 もも前伸ばし 15秒



バランスを崩しやすいので、
気をつけて行いましょう。

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



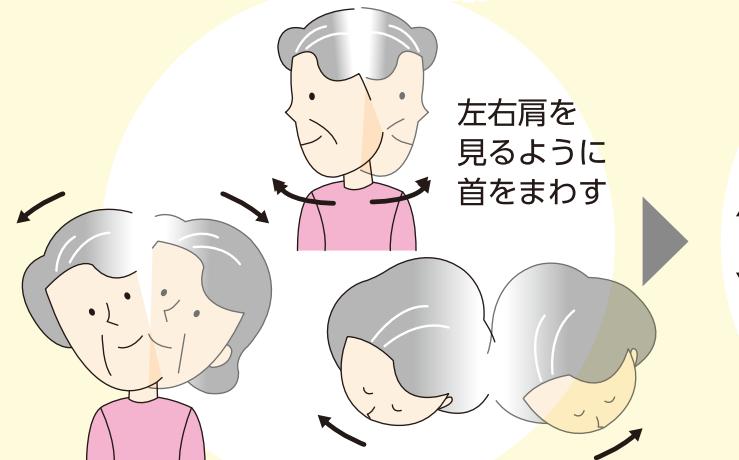
リラックスして椅子に腰掛ける

2 深呼吸



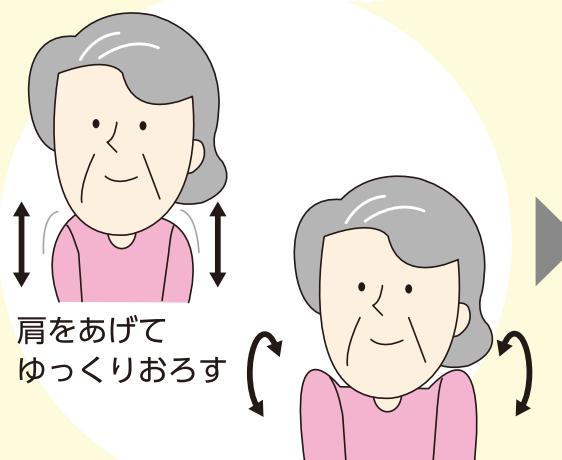
口をすぼめて吐き出し、鼻からゆっくり吸う

3 首の体操



頭を左右に倒す 下首を前に倒し、左右に振る

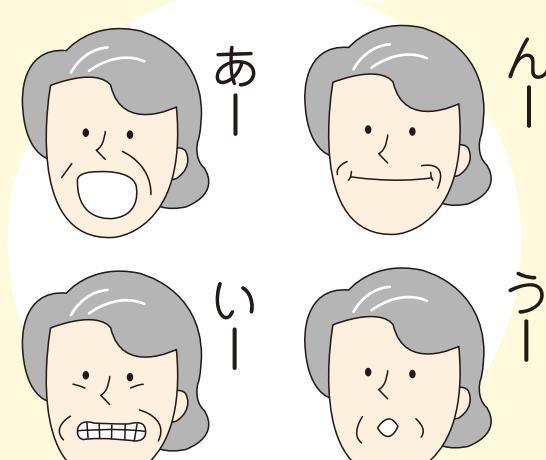
4 肩の体操



肩をあげてゆっくりおろす

肩をまわす

5 口の体操



あー んー
いー うー

9 咳ばらい



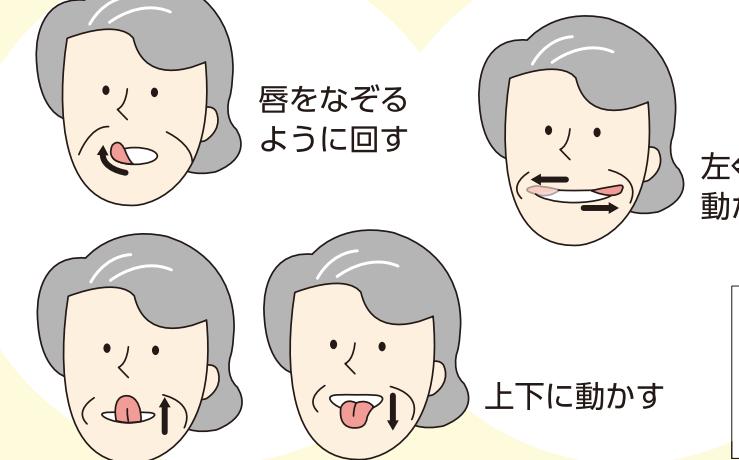
お腹に手を当て意識をしましょう

8 発音



パ・ピ・プ・ペ・ポ・
パ・タ・カ・ラを繰り返す

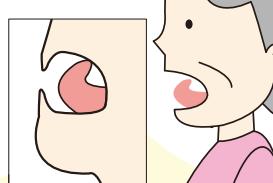
7 舌の体操



唇をなぞるように回す

左↔右に動かす

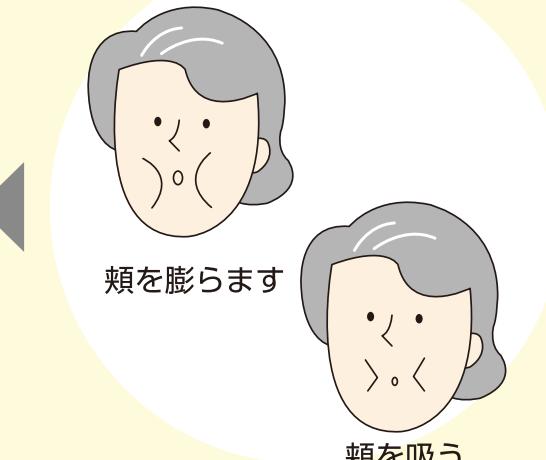
上下に動かす



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//

合言葉は

※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(✓)してみましょう。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。



魚介類



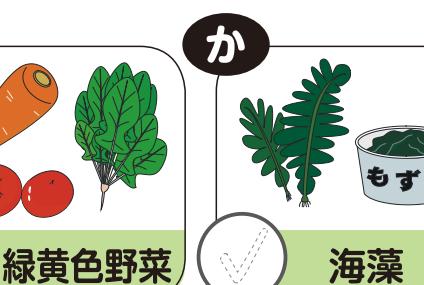
油脂類



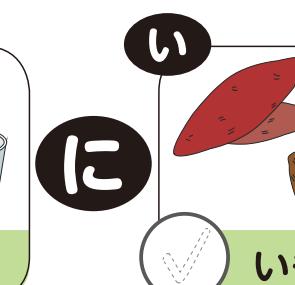
肉類



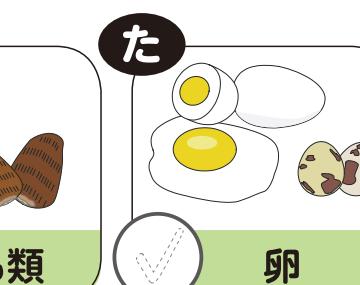
牛乳・乳製品



緑黄色野菜



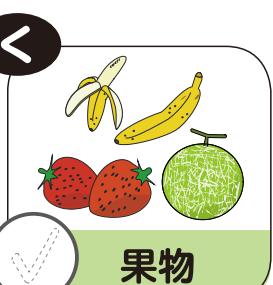
海藻



いも類



卵



大豆・大豆製品