

「8」の 本日のミッション

その3

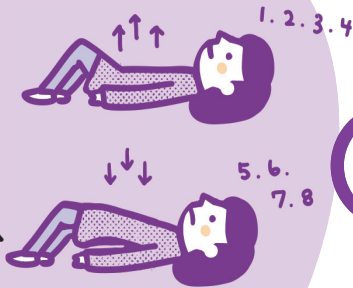
在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 おしりあげ

あお向けになり
両膝を90度にたてる。
「1・2・3・4」で
おしりをしめるように
しながら上に持ち上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす



10回~20回

2 日光浴

室内でも良いので
1日に20分程度
日光に当たる



3 リラックス

肺の中の空気を吐き切り
ゆっくり5回大きく
深呼吸をする
深呼吸と合わせて
肩を上げ下げする



3

4 いーうー体操

「いー」と言いながら
ほっぺたと首に
はりを感じるまで
左右に口を広げる。
そのまま
「うー」と言いながら
くちびるをすぼめる



4

5 健康管理

室内の温度管理、
着衣による体温調整を
マメに行う



6 趣味

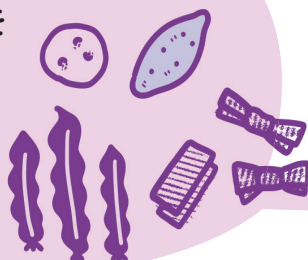
好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ



5

7 いも・海藻

いも類または海藻を
1日1回食べる。
冷凍食品や
乾物などを
活用する



8 腰ひねり

仰向けで寝た状態で
両ひざを立てる・
両膝をくっつけたまま
左右にゆっくり
倒す動作を繰り返す。
ゆっくりとした
動作と呼吸で



10往復~20往復

6

表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
おしりあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
日光浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いーらー体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
趣味	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
腰ひねり	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いも・海藻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

