

# 本日の「8」ミッション

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 ももあげ

上体はまっすぐのまま  
「1・2・3・4」で  
太ももを胸に引きつけ  
「5・6・7・8」で  
元の位置に戻す。  
太ももの付け根を  
意識して



左右 10回~20回ずつ

## 2 入浴

外にでかけていなくても  
お風呂に入り  
身体を清潔に保つ。  
身体を温める



## 3 ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ  
3回ほどブクブクして水を吐く。  
もう一度水を口に含み  
上を向きのどの奥で  
15秒ほどガラガラして  
水を吐く。  
はみがきの後に  
やってみよう



3回  
ブクブク



15秒  
ガラガラ

## 4 交流

普段会わないような人  
少しなつかしい人に  
体調や生活の様子を  
気遣う電話をしてみよう  
(手紙やメールでも良い)



4

## 5 健康管理

体重をはかって  
体重が極端に増えたり  
減ったりしていないか  
チェックする



5

## 6 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む  
(インターネットを活用しても良い)



6

## 7 野菜・果物

1日に  
野菜の入った  
料理5皿以上と  
果物(片手一つ分)を  
目安に食べる



7

## 8 肩回し









両手を肩におき  
ひじで円を描くように  
内回しと外回しを  
10回ずつおこなう。  
肩甲骨を動かすように  
意識する



内回し  
外回し  
10回ずつ

8

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
 ももあげ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 入浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 ガラガラうがい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 知的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 肩回し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 野菜・果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

