

感染症に負けない！



本日のミッション

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。

ひざのばし

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの前面の筋肉を意識して



日付の確認

今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げる
「今日は、○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ！」



健康管理

持病のある方は医師の指示通り治療を続ける



たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・
大豆製品・乳製品を
それぞれ片方の手のひらに乗る
程度の量を目安に食べる



※ 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

2

3

4

5

6

7

8

しっかり水分補給

1日あたり、
お茶や水などの水分を
コップ8~10杯分飲む



あーん体操

ゆっくり大きく口を開け
「あー」と言う。
しっかり口を閉じ
口の両端に力を入れて
舌を上あごに押し付けて
奥歯を噛み「んー」と言う。
食事の前にやってみよう



交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



背伸び

両手を組んで背伸びをし
10数える。
そのまま右に体を倒して
10数える。
反対側も同様に。
肋骨の間など
脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ
左右
10秒ずつ



感染症に
負けない！

本日のミッション

1週間チャレンジ

- 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



ひざのばし



水分補給



あーんー体操



日付の確認



交流



健康管理



たんぱく質



背伸び

1日め

2日め

3日め

4日め

5日め

6日め

7日め

※ より詳しい内容を知りたい場合は、 <https://www.healthy-aging.tokyo/> または、右のQRコードから ▶

