

本日の8つのミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

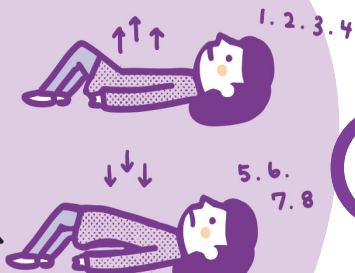
その3

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度にする。
「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 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 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
深呼吸に合わせて
肩を上げ下げする



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



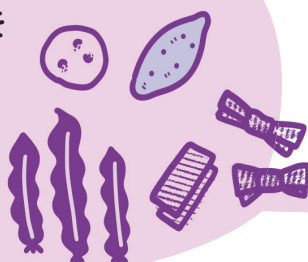
6 趣味

好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ



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

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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
いーろー体操	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
リラックス	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
趣味	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
健康管理	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
腰ひねり	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
いも・海藻	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

