

おうちで体操

大きな病気はないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、家で過ごす時間が長くなっていませんか？自分らしい生活を続けるためには、外出するのがおっくうになる、食事を簡単なものですませたりするなどの「カラダ」や「こころ」の不調に注意が必要です。

いまの「カラダ」と「こころ」の状態をチェックして、これからの生活に役立ててみませんか？

カラダとこころの
状態をチェック

あなたのカラダとこころの状態をチェックして大丈夫なこと、注意が必要なことなどを確認しましょう。

注意点の確認

注意点がわかったら、対応策を確認しましょう。1つでも実践できることを探しましょう。

ふり返り

1日の生活をふり返る時間をつくり、「チャレンジ記録表」に記入しましょう。

チェック



運動



食事



お口



つながり



日々のふり返りで
元気を保つ



カラダとこころの状態チェック

■ 以下の事について 該当するものに○をつけてください。

カラダ	1	歩行が遅くなった (例えば、青信号の間に渡れなくなった)	はい	いいえ
	2	握力が弱くなった (例えば、ペットボトルのふたが開けにくくなった)	はい	いいえ
	3	身体の活動量が減った (例えば、趣味や軽い体操をしなくなった)	はい	いいえ
食事	4	体重が減った (6か月間で2 kg以上減少)	はい	いいえ
	5	食欲がない	はい	いいえ
口の 状態	6	口が乾きやすい	はい	いいえ
	7	口臭が気になる	はい	いいえ
	8	お茶や汁物でおせる事がある	はい	いいえ
	9	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さのものが食べにくい	はい	いいえ
こころ	10	1日に1回以上は、誰かと電話又はメールなどでやり取りをしている	はい	いいえ
	11	疲れやすくなった (ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする)	はい	いいえ
	12	笑う機会が減った	はい	いいえ
	13	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ

色のついた側 (1なら「はい」) に○がついた数を数える。

0 : 青信号 (まだ大丈夫!)

1つ以上 : 黄色信号 (注意が必要!)

5つ以上 : 赤信号 (危険です!)



次のページ以降を読んで、できることから取り組んでください。

1. カラダ

下表「生活活動や運動」を参考に、自分が行っている生活活動の強度を確認しましょう。**強度3メッツ程度の活動を1日10分間、実施できていますか？**できていない人は、**自宅でする活動（掃除機での掃除や皿洗いなど）や散歩を加える工夫**をしてみましょう。

メッツ	生活活動や運動			
1	音楽・映画鑑賞	読書・会話	テレビを見る	
1.5	湯船に浸かる	食事	編み物	パソコン
1.8	トイレ動作	学校の授業		
2	家の中での歩行 会話しながら食事	身支度(歯磨きなど) シャワーを浴びる	料理 旅行	手工芸
2.3	ペットの世話 就寝準備	アイロンかけ	ピアノ演奏	立ち仕事
2.5	着替え ゴミ捨て	シーツ交換	植物の水やり ストレッチ	子供と遊ぶ(軽度)
3	階段昇降 外出準備	散歩	ピラティス	太極拳
3.5	掃除機での掃除 皿洗い	床拭き	料理	洗車
3.8	浴室・風呂みがき	買物	同時に複数の家事	体操(軽・中度)
4	庭の掃除 車椅子の介助	身体介護 ラジオ体操第一	自転車に乗る ガーデニング	卓球・バレー 水中ウォーキング
4.5	ラジオ体操第二	グラウンドゴルフ		
5	エアロピクス(軽度)	水泳	農作業	
5.5	溝そうじ			
6	10分以下のジョギング			
9	荷物を2階に運ぶ			

※ピンク色は日常生活動作、黄緑色は日常生活に関連する動作、黄色は趣味活動などです。

※メッツとは、安静にしている状態を「1」としたときと比較して、運動や身体活動の強度を示す単位です。

※上表の中で横並びになっている活動が、ほぼ同じ活動量となります。

4つのポイント

🌀なるべく動くことを心がける

人混みを避けて、日の当たるところで散歩程度の運動を心がける。

🌀日中、ずっと横にならない

寝るより座る、座るより歩くを心がける。

🌀身の回りを片付ける

歩きやすい通路を確保する。

🌀「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで

持病がある方、栄養状態が悪い方は、どの程度動いてよいか医師などに相談をしましょう。

出典：日本理学療法士協会一部改変

体調にあわせて、無理のない範囲で行いましょう。

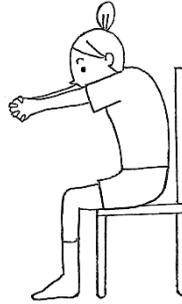
ストレッチ

1. 上半身のストレッチ



- ・両手を組んで、腕をあげる。
- ・腕の位置が耳より後ろになるような気持ちで伸ばす。

2. 背中のストレッチ



- ・両手を組んで、肩の高さで腕を前方へ突き出す。
- ・頭は腕の間に、背中を丸めるようにする。

3. 腰周りのストレッチ



- ・両膝は前に向けたまま、からだをねじる。

4. 脚の裏側のストレッチ



- ・座る位置をやや浅くして、片足を伸ばす。
- ・膝を曲げないように、上体を倒していく。

骨コツ筋トレ体操

ばんざい

肩こり解消！
姿勢美人に。

両腕を上にあげて、
5秒間とめます。

腰をそらさない。



ゆっくり 5回

スクワット

階段の昇り降りがラクに。
膝痛や転倒予防にも効果大！

イスに深く腰かけるように
膝を曲げ、少し止めてから
立ち上がります。

膝をつま先より
前に出さない。



ゆっくり 5~10回

つま先立ち

バランスが良くなり、
足首しまって美しく！

かかとを上げ、
少し止めてから、
下ろします。

しっかりしたものを
支えにする。



ゆっくり 5~10回

片足立ち

バランスが良くなり、
骨も強くなる！

片足を少し上げて
立ちます。

しっかりしたものを
支えにする。



左右1分間ずつ、
1日3回

2. 食事

年齢を重ねると、自分では気づかないあいだに、栄養不足になっていることがあります。

1日3回、**主食**、**主菜**、**副菜**のお皿を
そろえて食べましょう。

(医師の指示を受けておられる方は、指示を優先してください)



主食【一回の目安 片手1.5杯】



炭水化物

身体と脳を動かす源です。

主菜【一回の目安 片手1杯】



たんぱく質

脂質

身体を作る大切な材料です。

副菜【一回の目安 片手1杯以上】



ビタミン

ミネラル

身体の機能を整える、たくさんの
栄養素が含まれています。

くだもの、乳製品も
忘れずにプラス



バランスよく食べるためには・・・

日本型食生活 (和定食) がおすすめです。

毎日食べたい
10食品目をチェック！

「**さあにぎやかにいただく**」の合言葉で、
どれくらいの種類の食品を食べているか、
毎日確認しましょう。

- さ** かな  動物性の**たんぱく質**や**カルシウム**、**ビタミンD**が豊富。干物や加工品、イカ、エビ、カニなども
- あ** ぶら  **適度な油脂分**は、細胞などを作ったり、便を出やすくするなどにも必要です。炒め物や、ドレッシングなど
- に** く  良質な**たんぱく質**源の代表。ウィンナー、ベーコンなどの加工品も
- ぎ** ゆうにゆう  **たんぱく質**と**カルシウム**が豊富。チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も
- や** さい  **ビタミン**や**食物せんい**をとれる。加熱などでカサを減らし、緑黄色野菜を中心に色々な種類をたっぷりと
- か** いそう  低エネルギーでも、**ミネラル**や**食物せんい**が豊富。のりやひじきなど乾物を活用して
- い** も  **糖質**や**食物せんい**だけでなく**ビタミン・ミネラル**も豊富。おやつ代わりに
- た** まご  いろいろな調理法で、簡単に**たんぱく質**がとれる。
- だ** いず  **たんぱく質**の源となる必須**アミノ酸**や、**カルシウム**も豊富。豆腐や油揚げなども
- く** だもの  **ビタミン・ミネラル**が多く、**食物せんい**もとれる。朝食やデザートに

合計

点

10の食品の数えかた

1日のうち、1回でも食べたら**1点**。毎日**7点以上**を目指しましょう！

3. 口の状態

清潔を保ち、しっかり噛んで、おしゃべりしましょう。

毎日、歯と歯ぐきをケアする

かかりつけ歯科医を持つ



歯みがき



義歯の手入れ



定期的（年1回以上）にチェックを

口や舌を使う



音読



カラオケ

かみごたえのある
食品を献立に入れる



たこ



たくあん



玄米



いか料理



豚ヒレソテー



バランスのよい
食事を摂る



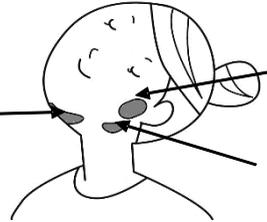
だ液腺マッサージ

まずは、だ液腺の位置を確認しましょう。

舌下腺

耳下腺

顎下腺



・耳下腺のマッサージ

・顎下腺のマッサージ

・舌下腺のマッサージ



・人さし指から小指までの4本の指の腹を頬にあて、上の奥歯のあたりをうしろから前におかして押しながらまわす。



・親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごにかけて、5か所くらいを順番に押す。



・あごの真下を親指を揃えてゆっくりと突き上げるようにグーと押す。

4. こころ

人とのつながりを大切に。

人との交流、会話を増やすために電話やメールを活用し、友人や家族と定期的に連絡を取り合うことが大切です。お互いに支え合い、意識して交流しましょう。

チャレンジ記録表

実施した活動に○印をつけましょう。

1日を振り返って印象に残っていることを書きましょう。

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

マッサージ、歌、音読などをしたら○印をつけましょう。

「ぶくぶくうがい」をしたら○印をつけましょう。

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月	日	()	天気	()	今日の出来事			
カラダ		食事			お口		こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた

月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた
月 日 () 天気 ()				今日の出来事				
カラダ		食事		お口			こころ	
体操	散歩	3回の食事	3つの皿	歯みがき	体操・活動	ぶくぶく	誰かと話をした	小さな幸せを感じた