

# おうちでできる 健康生活を送るためのコツ

これからも健康で活動的な生活を送れるように、ご自宅で気軽に取り組めるトレーニングをご紹介します。無理のない程度に続けて取り組みましょう。

## 運動

### ■ ストレッチ

筋力と関節の柔軟性を保てます

運動の目安 1ポーズ 10～15秒×2セット

**① 体幹ストレッチ**

**② 肩のストレッチ**

**③ 首のストレッチ**    **④ 腰のストレッチ**

腕を伸ばして指先を見ながらゆっくりと腰をひねる

**⑤ もものストレッチ**

背筋を伸ばして上体を前に倒す

ひざの裏を伸ばす

### ■ バランス

転倒予防になります

運動の目安 1つの運動で 10～15回×1～2セット

**① 足指グーパー**

しっかり握る    大きく開く

**② 椅子座り立ち運動**

動作はゆっくりと足裏全体は床に付くようにする

**③ 片足立ち**

床から5cm程度片足を上げて静止する    左右1分ずつ1日3回が目安

### ■ 筋力向上

日常生活動作がスムーズになります

運動の目安 1つの運動で 10～15回×1～2セット

**① スクワット運動**

両足を肩幅より広めに開き椅子に腰かけるように腰を下ろす    ひざはつま先より前に出さない

深呼吸しながらカウント1・2・3・4

**② つま先立ち・かかと立ち**

かかとを上げる    つま先を上げる

**③ ひざの曲げ伸ばし**

片足をゆっくりと水平になるまで上げる    カウント1・2・3・4・5

## 口の健康

### ■ 口腔体操

だ液がよく出るようになり、飲み込みがしやすくなります

体操の目安 1つの体操で 3回 × 食事の前

**① 口の体操**

アー    ン

口を大きく開けて「アー」    口を閉じて「ン」

ウー    イー

口をすぼめて「ウー」    横に引いて「イー」

**② 頬の体操**

頬をふくらませたりすぼめたりする

**③ 舌の体操**

舌を出したり引っ込めたりする    舌を左右に動かす    舌を上下に動かす