

# 本日のミッション

その1

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 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 **10回~20回** ずつ  
筋肉を意識して

## 2 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！」



## 3 健康管理

持病のある方は  
医師の指示通り治療を続ける



## 4 たんぱく質

1日あたり

肉・魚・卵・大豆製品

・牛乳/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



1

2

3

4

5

6

7

8

## 1 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



## 2 あーん体操



ゆっくり  
3~5回  
くり返す

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

## 3 交流

離れて暮らす家族や友人に  
電話・メールなどをする



## 4 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

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	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 水分補給	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 あーん体操	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 日付の確認	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 交流	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 背伸び	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 たんぱく質	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					



# 本日のミッション

その2

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



その3

# 本日のミッション

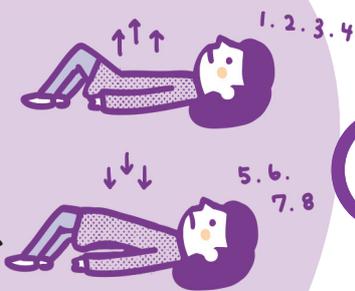
在宅時の健康生活応援チェック表

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。

※ 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度なたてる。  
「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 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  
深呼吸と合わせて  
肩を上げ下げする



## 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



ゆっくり  
3~5回  
ずつ

## 4 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



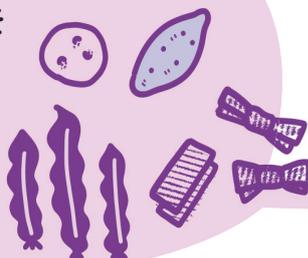
## 4 趣味

好きな歌を聴いたり歌ってみよう  
楽器もおすすめ



## 5 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



## 5 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

## 7

## 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
 おしりあげ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 日光浴	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 いーらー体操	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 リラックス	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 趣味	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 腰ひねり	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
 いも・海藻	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					



# 本日のミッション

その4

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 あしあげ

椅子の背もたれをもち  
足を肩幅に広げて立つ。  
「1・2・3・4」で  
つま先を正面に  
向けたまま  
脚を真横に上げ、  
「5・6・7・8」で  
ゆっくり下ろす



左右 10回~20回ずつ

## 2 整容・更衣

外にでかける  
予定がなくても  
衣服を着替え清潔に保つ



## 3 舌の体操

口をあけて舌をできるだけ出す。  
上くちびるを舌で触るように  
上に持ち上げ、  
左右の口の端を  
舌先で触るように動かす。  
食事の前にやってみよう



ゆっくり  
3~5  
往復

## 4 笑い

電話でおしゃべり、  
好きなテレビや  
ラジオを  
見たり聞いたりして、  
声を出して笑おう



## 5 リラックス

音楽を聴いたり、瞑想したり  
ゆっくりと湯船につかったり



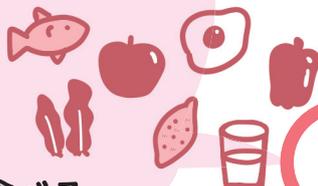
## 6 健康管理

起床から就寝までの  
生活リズムを一定に保つ。  
早寝早起きを心がけ、  
生活リズムが崩れないように



## 7 7種類以上の食品

10種類（肉・魚・卵・大豆製品  
牛乳／乳製品・野菜・海藻  
いも類・果物・油脂類）  
の食品のうち  
1日に7種類以上を食べる



## 8 ふくらはぎのばし

椅子に浅く座り  
片足を前にだし  
つま先を上に向ける。  
両手を膝に向かって  
滑らせながら  
上体をゆっくり  
前にたおす



左右  
10秒  
ずつ

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
あしあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
整容・更衣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
舌の体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
笑い	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
ふくらはぎのばし	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
7種の食品	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

