

# おうちでできる健康づくり



本紙では、自宅で行える「運動」や「栄養・睡眠」の工夫についてお伝えします。ご自身の健康づくりに、そして高齢のご両親をお持ちの方は一緒に活用してください。内容については、高齢者福祉課介護予防事業係（内線）2666へ、気軽にお問い合わせください。

## 脳トレ

### たし算ゆび曲げ

- 1  
左手はパー  
右手は親指を曲げる。
- 2  
「1」で両手の指を  
1本ずつ曲げます。  
順にまげて「5」で  
右手小指を伸ばしま  
す。
- 3  
「10」まで数えると  
元に戻ります。



### ひとりでじゃんけん

- 1  
右手はグー・チョキ・  
パーを繰り返す
- 2  
左手は、右手に  
「負ける」ものを出す
- 3  
「じゃんけんぽい、じ  
ゃんけんぽい」とテンポ  
よく15回繰り返す



失敗してもあきらめず、テンポよく進めていきましょう。脳に血流が行き渡り、脳の活性化につながるといわれています。



## おうちの筋トレ

### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、お口まわりの筋肉や、食べ物をのどの奥まで運ぶのに必要な筋肉を鍛えます。

- Ⓚ 食べこぼし予防
- Ⓣ 舌を使って食物を押しつぶす機能
- Ⓝ ムセの予防／嚥下力
- ㊦ 舌で食物を丸くする機能／舌を使って飲み込む機能



やってみよう、早口言葉!!

パンダの宝物は  
パパパンダからもらったラッパ  
歩いてパタパタ  
鳴らしてパラパラ  
高かったラッパで  
財布の中は空っぽ



## 簡単な筋トレ



「足踏み」  
腰からお腹の筋肉を鍛える

【やり方】  
いすに座った姿勢で膝が横に開かないようまっすぐ上に持ち上げて、上半身を後ろに反らさない。自然に腕を振る。  
【回数】  
左右交互16回

「立ち上がり・座り込み」  
お尻と太ももの筋肉を鍛える

【やり方】  
反動をつけずに、ゆっくりいすからおじぎして立ち上がり、座り込みます。  
【回数】ゆっくり5回×2セット  
※1セット目終了後、息を整え2セット目へ

「膝の伸展」  
太ももの筋肉を鍛える

【やり方】  
太もものに力を入れ、膝を伸ばし、足首を手前に反らすようにし、足を下ろす時はゆっくりと下ろします。  
【回数】4秒×左右2回ずつ

毎日、体を動かしましょう！天候の良い日などは、散歩もおすすめです。ただし、人混みは避け、お互いに手を伸ばしても届かない距離を保ちましょう。



## 栄養

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

さかな



やさい



いも



あぶら



たまご



にく



かいそう



だいずせいひん



ぎゅうにゅう



くだもの



まんべんなく食べることが大切です。「ごろ合わせ」で楽しく栄養バランスをチェック！



## 睡眠

寝つきが良くなる一日を過ごしましょう！

- ・毎朝なるべく同じ時間に起きる
- ・家事や体操など適度に体を動かす
- ・昼寝は午後1～3時の間の30分程度に
- ・眠くなってから布団に入る

