

週間 カレンダー



昼

朝

夜



1日3食、主食・主菜・副菜の3品を揃えましょう!



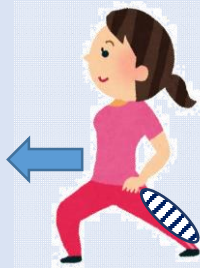
副菜：野菜、海藻類、きのこ類。野菜を使った料理は 毎食必ず添えましょう。

主食：ご飯、パン、麺など。毎食、自分の食事量に見合った適量をとるようにしましょう。



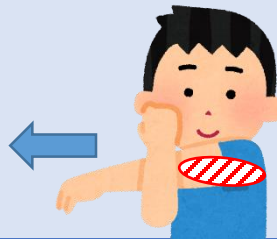
主菜：肉や魚介類、卵、大豆・大豆製品を主(メイン)にしたおかず。毎食1品メインのおかずを食べましょう。

1週間の始まりはストレッチから(運動の前にもストレッチ)



アキレス腱
ふくらはぎ

後ろの足のつま先が外側や内側に向かないようにまっすぐ保ち、かかとを地面につけ、ふくらはぎを伸ばす。

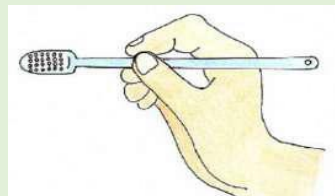


肩・腕

胸の前に持ってきた腕の肘をもう片方の腕で支え、ゆっくり伸ばす。

歯みがきはしっかりしましょう!

- ・1日2回以上は、磨きましょう。
- ・歯ブラシは、鉛筆もちで軽く持ち、力を入れずに磨きましょう。
- ・磨き残しのないよう、順番を決めて磨きましょう。



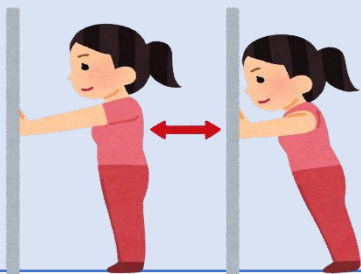
『まごは(わ)やさしい』で バランス良い食事



ま	豆		ご	ごま	
わ	わかめ		や	野菜	
さ	魚		し	しいたけ	
い	いも				

上半身のトレーニング

壁立てふせ



壁に手をつけて、腕を曲げて10秒数え、ゆっくりもとに戻す。(10~20回)



床の上でもOK

お尻歩き

椅子に深めに座って、交互にお尻を上げて歩くような動きをする。お尻はなるべく高く上げる。(左右10回)

入れ歯の手入れを忘れずに!

- 落としても割れないように、洗面器等に水を張り、流水で食べかすを落とします。
- 歯ブラシ等で、入れ歯を全体みがきます。
- 特に金具の部分は丁寧にみがきます。
- 最後に流水できれいに汚れを流します。





筋肉を強くするために
たんぱく質をしっかりととりましょう

水

動物性たんぱく質



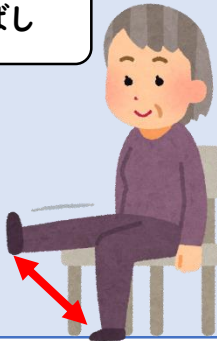
植物性たんぱく質



*動物性食品と植物性食品の両方を食べましょう

下半身のトレーニング

膝伸ばし



背もたれのある椅子に浅めに座り、
背筋を伸ばしてゆっくりと膝を伸ば
す。(10回×2セット)

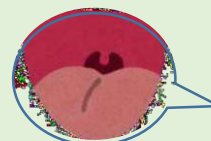
太もも上げ



背もたれのある椅子に浅めに座り、
膝をゆっくりと胸に引き寄せる。
(10回×2セット)

舌のケアも大事です

- ・1日1回程度、舌のケアをしましょう
うがい⇒舌ブラシ、またはガーゼで
舌の奥から、手前に向かって優しく
こすりましょう。



奥から手前に



ビタミン・ミネラル・食物繊維の 多い食品をとりましょう

木

ビタミン・ミネラルを
含む食品



野菜類



果物類

食物繊維を含む食品



海藻類



きのこ類

筋肉を鍛えましょう

スクワット



膝が出ない
ように注意

足は腰幅に開き、ゆっくりとお尻を後ろに引きながら股関節と膝を曲げる。
(10回×2セット)

上体起こし



仰向けになり、膝を立てる。息を吐きながらおへそを覗き込むようにして上体を起こす。(10回×2セット)

うがいで、お口の清潔と筋肉運動を

- 水や洗口剤等を口に含み、口を閉じたまま、頬を力強く動かします。
- うがいは、口の中をきれいにする目的ですが、口の周りの筋肉運動として効果があります。





カルシウムを取り入れて 骨を強くしましょう

金

乳製品・骨ごと食べられる魚・海藻類・大豆製品・小松菜など



骨や歯に必要な栄養素
筋肉の収縮やたんぱく質の合成にも必要

転倒予防

—つまずかないために—

つま先あげ



ゆっくり上げてゆっくりおろす
(各 両足3秒×10~20回)

つま先立ち



タオル寄せ



足の指を使ってタオルを寄せる
(10~20回)

「あいうべ」体操にチャレンジ

お口の健康を保つために、1日1回はお口の体操を行い、お口の力を維持しましょう。



腸内環境を整えて免疫力をアップ!

腸は全身の約70%の免疫細胞が集まり、全身の免疫を司る大事な器官



土

整腸作用のあるもの

発酵食品(納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌、酢など)、食物繊維(穀類、きのこ、海藻など)



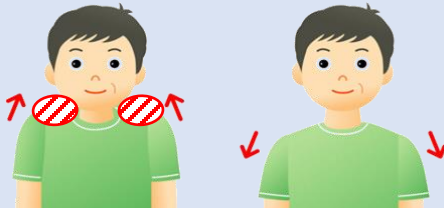
体を温めて血行促進するもの

生姜、ねぎ、にんにくなど



舌の運動の前に首まわりをほぐしましょう

肩の上げ下げ



両肩を上げ、3秒間キープし、一気に落とす。肩をすぼめたり胸を開いたりして行う(10回)

首回し



ゆっくり首を回す(左右10回)

舌の運動も1日1回



①舌を下に出します。



②舌を上に出します。



③舌を右に出します。



④舌を左に出します。

たまには、備蓄食品を使用して 楽しよう!

日

活用できる備蓄食品

- ・魚や肉の缶詰
- ・大豆の水煮
- ・高野豆腐
- ・チーズ



- ・乾燥わかめ
- ・干しいたけ
- ・切り干し大根
- ・ひじき



セルフマッサージで1週間の疲れを解消 -揉んだり、押したり、さすったり-

頭



足指回し



ふくらはぎ



背筋をまっすぐ伸ばし、頭をまっすぐにして指先で頭全体をトントンたく(10~20回)

片方の膝を曲げてもう一方の太ももの上にのせ、足と反対の手で指をぐるぐる回す。親指~小指の順で左右行う。

片方の膝を曲げて、筋肉をつかむようにもむ。(足首から膝に向かって2~3往復)



早口言葉で声トレ

口唇や舌の動きのセルフチェックやトレーニングのご紹介



- パ ・カエルぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ合わせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ
- タ ・この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた
- カ ・赤巻紙青巻紙黄巻紙
- ラ ・ラクダに乗るのは楽だろうか苦だろうかそりゃこちらは楽だがラクダは苦だろう