

# 本日の「8」ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

その1

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

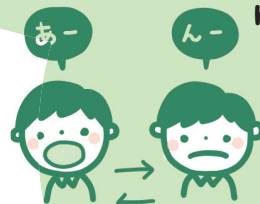


## 5 しっかり水分補給

1日あたり、 お茶や水などの水分を コップ8~10杯分飲む



## 6 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

## 7 交流

離れて暮らす家族や友人に 電話・メールなどをする











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

