

本日の「8」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 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 入浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 ガラガラうがい	<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"/>
 知的活動	<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"/>
 肩回し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 野菜・果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

