

東大和元気ゆうゆう体操について

① CD、DVD は市役所高齢介護課で販売しています。

CD・・・ 1枚 100円

DVD・・・ 1枚 200円



②パソコンやスマートフォンなどインターネットが見られる環境の方は You Tube (ユーチューブ) の東大和公式動画チャンネル「東大和元気ゆうゆう体操」の動画が掲載しています。



「本日の8ミッション」について

東京都健康長寿医療センターが考案した、在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表です。毎日行う8つの活動があり、運動のみならず栄養や人とのつながりにも着目しています。

各8項目のミッションがその1からその4まで4種類あります。

この中から1種類を選び、自宅においての活動を行ってください。

※「本日の8ミッション」については、社会福祉協議会へお問い合わせください。または、パソコン、スマートフォンから「本日の8ミッション」で検索。チェック表をプリントアウトし使用することができます。

感染症に負けない！

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 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。



10回～20回ずつ

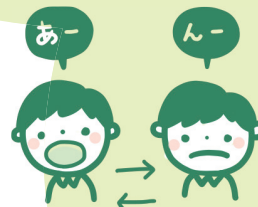
太ももの前面の
筋肉を意識して

2 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



3 あーんー体操



10回～20回ずつ

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

4 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！」



5 交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



6 健康管理

持病のある方は
医師の指示通り治療を続ける



7 たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・

大豆製品・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











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"/>
 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"/>
 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"/>



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"/>



本日の「8」ミッション

その3

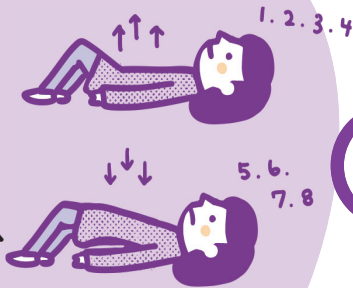
在宅時の健康生活応援チェック表

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度にたてる。
「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



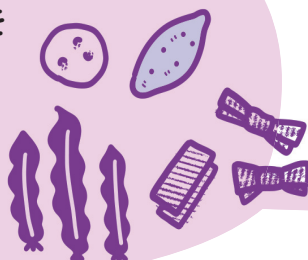
4 趣味

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

6

7

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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 日光浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 いーらー体操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 リラックス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 趣味	<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"/>
 腰ひねり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 いも・海藻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



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4

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



4

5 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



5

6 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

7 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

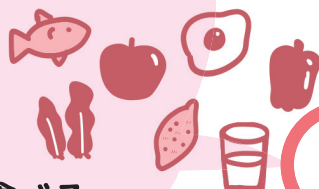


左右
10秒
ずつ

7

8 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

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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

