

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 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 健康管理

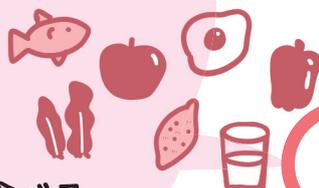
起床から就寝までの
生活リズムを一定に保つ。
早寝早起きを心がけ、
生活リズムが崩れないように



6

7 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



7

8 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

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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊

