

めざそう！みんなで！健康長寿！

堺

あ・し・た

チャレンジ！手帳

介護予防で  
元気来たる



介護予防イメージキャラクター  
「あした猫」



「堺あ・し・たチャレンジ!」でフレイルを予防しましょう!

# 3つの心がけ

できることから始めましょう

## あ るく 身体活動

規則正しい生活と適度な運動や家事などで活動量を増やしましょう

★「堺コッカラ体操」や「ロコモ体操」に取り組む



## し やべる 社会参加

仲間と集まったり、ボランティア活動などに参加しましょう

★地域の行事に参加してみる ★お店で集いの会など開催する



## た べる 食生活・口腔機能

栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べましょう

★日頃からみんなでお口の体操に取り組む



大切!

## 加齢による虚弱フレイルの予防

加齢とともに、心身の活力（身体的機能や認知機能など）の低下が見られる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

# あ るく 身体活動

ストレッチ

10秒数えて戻しましょう。  
反対側も行いましょう。

## ① 腕上げ

10秒数えて戻す



両手を組み、背筋を伸ばし手のひらを返します。

## ② 体のねじり

10秒数えて戻す

左右行う



両手を前で組み、体をねじります。

## ③ ふともも裏伸ばし

10秒数えて戻す



浅く腰掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。背中を伸ばしたまま、体を前に倒します。

## ④ お尻伸ばし

10秒数えて戻す



片方の膝を曲げて、胸に近づけるように抱えます。

## ⑤ ふくらはぎ伸ばし

10秒数えて戻す



片足を後ろに引き、前方の膝を曲げます。

## ⑥ 背中伸ばし

10秒数えて戻す



体の前で手を組みます。腕を前方に押し出します。

## ⑦ 脇腹伸ばし

10秒数えて戻す



片手を上げ、もう片方の手は、腰に添え、体を横に倒します。

## ⑧ ふともも前伸ばし

10秒数えて戻す



片方の膝を曲げ、足首を持ちます。

# しゃべる 社会参加

## 健康づくり自主活動グループ

ウォーキングや体操などのグループが、自主的に活動しています。自分に合ったグループに参加してみませんか。  
(お問い合わせ:各保健センター)



## ひらめき脳トレプラス教室

「堺コッカラ体操」と脳の活性化につながるプログラム、足腰を鍛える運動、口腔ケアや食事の話を学んでいただく認知症予防教室です。  
(お問い合わせ:各保健センター)





- ① 病気や障害のある人は、事前に医師に相談してからはじめましょう。
- ② 運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に運動量を調整しましょう。
- ③ 疲労感や関節・筋肉の痛みには注意し、そのような時は中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ

⑨、⑭、⑯は1分間行いましょう。⑩、⑫、⑮は10回繰り返しましょう。

⑨ 片足立ち(バランス) 1分間



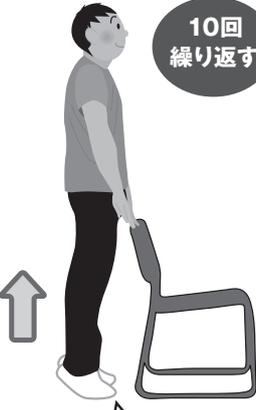
つかまってる方の足を5cm程度あげます。

⑩ 立ち座り(筋トレ) 10回繰り返す



椅子に座った状態から、立ち上がり、座ります。

⑪ 踵上げ(筋トレ) 10回繰り返す



踵を上げます。

⑫ 膝伸ばし(筋トレ) 10回繰り返す



ゆっくりと片方の膝を伸ばします。

⑬ よこ上げ(筋トレ) 10回繰り返す



片方の手は腰にあてます。ゆっくりと足を横方向に上げます。

⑭ もも上げ(筋トレ) 1分間



片方の手は腰にあてます。ゆっくりと太ももを上げます。

⑮ 足踏み(持久力) 1分間



腕を振りその場で足踏みを行います。

⑯ 段差昇降(持久力) 1分間



10~15cmくらいの高さの安定した台を用意して上り下りを行います。



趣味活動や地域活動

仲間と集まり、趣味の活動を楽しみましょう。地域の活動やボランティア活動に参加したりすることも大切です。色々な方とたくさんおしゃべりしましょう。



認知症予防「堺コッカラ体操」

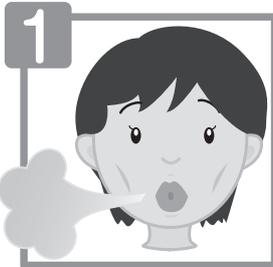
楽しく身体を動かしながら脳を活性化させる、ココロとカラダを元気にする体操です。簡単な基本動作を音楽に合わせて組み合わせることで、脳血流量が増え、認知症予防の効果が期待できます。



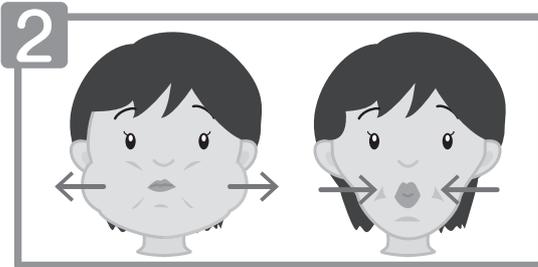
# たべる

## 食生活・口腔機能

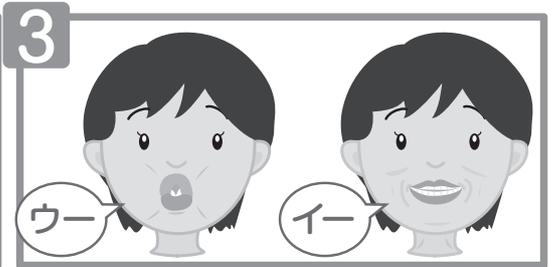
お食事前に「健口(けんこう)体操」  
体操の仕方:①、⑥は3回、②～④は10回ずつ1日5セット



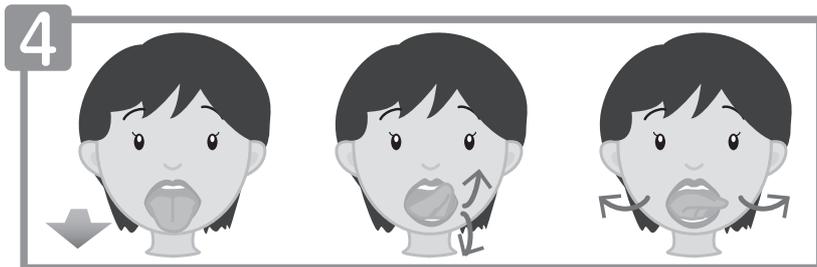
1  
まず深呼吸!  
鼻から吸って、口から吐き出します。



2  
頬を膨らませたり、へこませたりします。



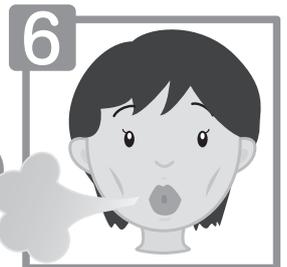
3  
「ウー」「イー」と声を出しながら唇をしっかり動かします。



4  
舌を前後・上下・左右に動かします。  
顔は動かさなくて舌だけ動かすように!



5  
「ば」「た」「か」「ら」を声に出します。



6  
深呼吸で締めくくり鼻から吸って、口から吐き出します。

## あ・し・た チャレンジ! 記録をつけてみましょう

実施した活動に○印をつけましょう。 体重をはかり記録しましょう。 1回でも実施したら○印をつけましょう。 回数を書きましよう。

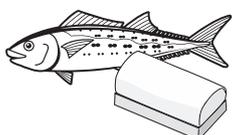
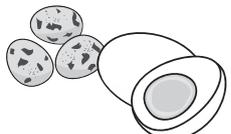
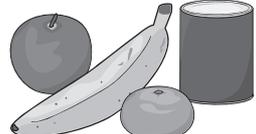
4月 1日 (水) 天気 (晴れ)				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき		歯間清掃用具	健口体操		
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加	kg	朝	昼	夜	回数		
○		○			○	○	○	回		
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いち	○の合計
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
ひとこと日記				今日は何の日?						
ラジオの懸賞に応募! 景品は図書券500円当たるかな?				①エイプリルフール ②タイムズ紙で世界初めての天気予報(1875年) ③崎陽軒のシューマイ発売開始。1箱50銭(1928年)						

日々の出来事を書いてみると楽しいですね。	日 ( )	右の食品群表を参考に、1日に1回でも食べたものに○印をつけて、○の数が何個あるか数えてみましょう。	歯み	新聞やラジオ、テレビ、インターネットなどからヒントを得ましょう。						
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加	kg	朝	昼	夜	つがい	用具	回数
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いち	○の合計
ひとこと日記				今日は何の日?						

# わたしの目標

【例】毎日手帳を記入する。地域の活動や友人との外出を楽しむ。

## 食品群表 バランスのとれた食事が大切！

肉	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉</li> <li>・豚肉</li> <li>・鶏肉</li> <li>・ハム</li> <li>・ソーセージ</li> </ul>	魚	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚介類</li> <li>・加工品</li> </ul>
卵	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏卵</li> <li>・うずら卵</li> </ul>	大豆製品	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆</li> <li>・豆腐</li> <li>・納豆</li> <li>・厚揚げ等</li> </ul>
牛乳・乳製品	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・チーズ</li> </ul>	緑黄色野菜	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・トマト等</li> </ul>
淡色野菜	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・きゅうり</li> <li>・レタス</li> <li>・玉ねぎ等</li> </ul>	果物	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご</li> <li>・バナナ</li> <li>・みかん</li> <li>・果物の缶詰等</li> </ul>
ご飯・パン・めん	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・パン</li> <li>・めん等</li> </ul>	いも	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・こんにゃく</li> <li>・里芋等</li> </ul>

### BMI (体格指数) を計算してみましよう

BMI計算式

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

【目標とするBMIの範囲】 50～64歳は20.0～24.9 65歳以上は21.5～24.9

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

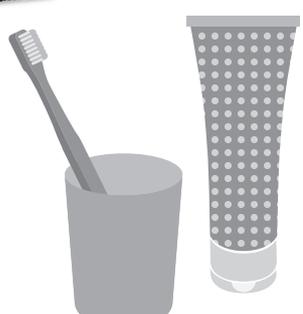
**脳を元気にする**  
暮らしのワンポイント!!

**利き手ではない方で  
名前を  
書いてみましょう!**

利き手ではない方を使うことで、  
いつもと違う刺激が  
脳に届きます!

**お口のニオイ大丈夫?**

ニオイの原因の90%以上は、  
お口の汚れや歯の病気です。  
歯みがきや舌みがきで  
きれいな息を心がけましょう。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

「口」(くち)に  
2画加えて別の漢字を  
作ってみましょう!

例) 「口」+2画で「田」、  
「右」、「号」など

1日3食、  
規則正しく食べましょう



今週も毎日3回、食事はしましたか？

ごはん・パン・めん類などの主食とともに、

肉・魚・野菜などのおかずを組み合わせましょう。

食事の回数が減ると栄養素の不足だけでなく水分の不足につながりますので気をつけましょう。

3回の食事で生活リズムをつけ、活動的に過ごしましょう。

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

「ことば集め」  
“か”で始まる  
単語を10個考えましょう!

そのほかにも、いろいろな言葉で  
挑戦してみましょう!

ご存知ですか?  
ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドローム（ロコモ）です。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

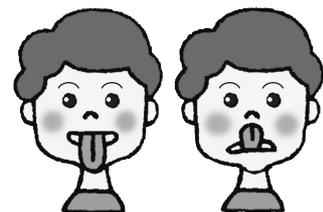
脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

**洋服だんすを  
整理しましょう!**

身の回りの物を整理整頓して、  
種類や頻度を考えて使いやすいように  
あれこれ考えるのがポイント。

**お口の寝たきりを防ぎましょう**

加齢とともにお口の機能は低下します。  
舌やくちびる等、お口の  
筋肉を鍛えることで、  
話す・食べる・飲み込む  
等のお口の機能の維持や  
向上ができます。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

**早口ことばに挑戦!**

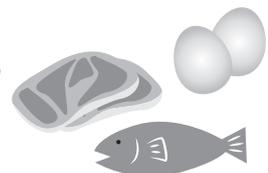
「引きにくい釘 抜きにくい釘  
引き抜きにくい釘」

(2回続けて)

**動物性たんぱく質を  
とりましょう!**

魚・肉・卵・大豆製品は良質なたんぱく質の供給源で元気な体づくりに必要です。

魚と肉のバランスは1:1を目安に。  
肉や卵・乳製品などの動物性のたんぱく質を積極的にとりましょう。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき		ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回	
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼				夜
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき		ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回	
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼				夜
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき		ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回	
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼				夜
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

いつもより  
「早歩き」で歩きましょう

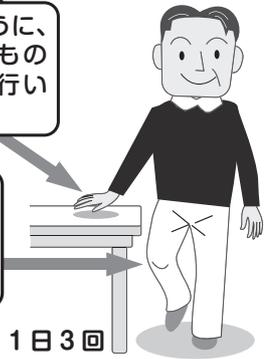
息がはずむ程度の早歩きで歩きましょう。  
早歩きは、新しい血管や神経細胞を  
作るのを促します。

**ロコトレ①  
開眼片脚立ち**

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

目を開けて、床につかない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回



公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフ2010年度版」より引用

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

「ことば集め」  
“赤いもの”  
を10個考えましょう!

ほかにも「丸いもの」「長いもの」など  
挑戦してみましょう。

### 間食のとり方について

3回の食事で十分な量を食べられない時は、  
間食で栄養を補うことができます。

ただし、甘いお菓子やスナック菓子、ジュースなどは砂糖  
や脂肪が多く、とり過ぎると食生活のバランスをくずして  
しまいます。間食は量や時間を決めて楽しみましょう。牛  
乳やヨーグルト、果物などもおすすめです。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

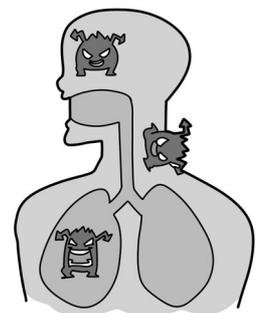
脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

**口の体操をしましょう!**

口を大きく開け、  
舌を出して上下左右に動かします。  
ほほや唇の裏側、  
歯を舌でさわりましょう!

**誤嚥性肺炎を予防しましょう**

食べかす等から繁殖したお口の中の細菌が、知らないうちに気道から肺に吸い込んでしまうことで起こる肺炎で、日本人の死因の3位の病気です。お口をきれいに保ち、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

腹式呼吸を  
取り入れましょう!

「鼻から息を吸って、口をとがらせて、  
細く長〜い息をはく」大きな呼吸  
をするとスッキリしませんか?

### ロコトレ② スクワット

深呼吸をするペースで  
5~6回繰り返します。  
これを1日3回

足は肩幅より少し広く開いて、  
つま先はかかとから30度ほど  
外向きに。ひざがつま先より  
前にならないように、お尻を後  
ろに引くように体をしずめます。  
ひざが足の人差し指の方向  
を向くように注意します。



かがむときは、ひ  
ざがつま先より前  
にならないようにし  
ます。

体重が足の裏  
の真ん中にか  
かるようにし  
ます。

公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフ2010年度版」より引用

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

### デュアルタスクに挑戦!

デュアルタスクは、  
2つの課題を同時にこなすこと。  
お散歩しながらしりとりなど、  
挑戦してみませんか。

### 8020(はちまるにいます) 運動をご存じですか?

8020運動とは、80歳で20本以上  
自分の歯を保ちましょうという  
運動です。  
20本以上自分の歯があれば、  
ほとんどの食物を噛みくだくこと  
ができ、おいしく食事をするこ  
とができると言われてい



月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

### 唱歌

「ふるさと」や「春の小川」など、  
唱歌の歌詞を書き出して、  
歌ってみませんか？

「食べることを  
積極的に楽しみましょう♪」

「買い物に行く」「食べたいものを考える」「作る」「味わう」「一緒に食べる」など、「食べることを楽しむこと」で体を動かす、ものを考える、人と交流することが増えていきます。毎日の生活にそういった楽しみを加えることで生活の質が向上し、毎日いきいきと過ごせることにつながります。

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )					お口のケア					
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

月 日 ( ) 天気 ( )				お口のケア						
身体活動				体重 kg	歯みがき			ぶくぶく うがい	歯間清掃 用具	健口体操 回
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計
ひとこと日記					今日は何の日？					

脳を元気にする  
暮らしのワンポイント!!

47都道府県全部  
漢字で  
書き出しましょう!

県庁所在地も書き出してみよう!!  
旅行に行きたいですネ。

### ロコトレ③ ストレッチ

両脚を前後に開き、後ろ側の脚をまっすぐ伸ばします。踵を床にしっかきつけて、膝を伸ばします。前側の脚は膝を曲げて体重を前にかけます。ふくらはぎの後ろが伸びるように意識します。この状態を20秒続けてください。



公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフ2010年度版」より引用

# めざそう!みんなで!健康寿命!



年 月 日 ~ 年 月 日
お名前

作成/堺市健康福祉局 長寿社会部 地域包括ケア推進課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号  
電話072-228-0375 FAX072-228-8918