

おうちで体操

大きな病気はないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、家で過ごす時間が長くなっていませんか？自分らしい生活を続けるためには、外出するのがおっくうになる、食事を簡単なものですませたりするなどの「カラダ」や「こころ」の不調に注意が必要です。

いまの「カラダ」と「こころ」の状態をチェックして、これからの生活に役立ててみませんか？

カラダとこころの
状態をチェック

あなたのカラダとこころの状態をチェックして大丈夫なこと、注意が必要なことなどを確認しましょう。

注意点の確認

注意点がわかったら、対応策を確認しましょう。1つでも実践できることを探しましょう。

ふり返り

1日の生活をふり返る時間をつくり、「チャレンジ記録表」に記入しましょう。

チェック



運動



食事



お口



つながり



日々のふり返りで
元気を保つ



カラダとこころの状態チェック

■ 以下の事について 該当するものに○をつけてください。

| | | | | |
|----------|----|--------------------------------------|----|-----|
| カラダ | 1 | 歩行が遅くなった (例えば、青信号の間に渡れなくなった) | はい | いいえ |
| | 2 | 握力が弱くなった (例えば、ペットボトルのふたが開けにくくなった) | はい | いいえ |
| | 3 | 身体の活動量が減った (例えば、趣味や軽い体操をしなくなった) | はい | いいえ |
| 食事 | 4 | 体重が減った (6か月間で2 kg以上減少) | はい | いいえ |
| | 5 | 食欲がない | はい | いいえ |
| 口の 状態 | 6 | 口が乾きやすい | はい | いいえ |
| | 7 | 口臭が気になる | はい | いいえ |
| | 8 | お茶や汁物でおせる事がある | はい | いいえ |
| | 9 | 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さのものが食べにくい | はい | いいえ |
| こころ | 10 | 1日に1回以上は、誰かと電話又はメールなどでやり取りをしている | はい | いいえ |
| | 11 | 疲れやすくなった (ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする) | はい | いいえ |
| | 12 | 笑う機会が減った | はい | いいえ |
| | 13 | 何よりもまず、物忘れが気になりますか | はい | いいえ |

色のついた側 (1なら「はい」) に○がついた数を数える。

0 : 青信号 (まだ大丈夫!)
 1つ以上 : 黄色信号 (注意が必要!)
 5つ以上 : 赤信号 (危険です!)



次のページ以降を読んで、できることから取り組んでください。

1. カラダ

下表「生活活動や運動」を参考に、自分が行っている生活活動の強度を確認しましょう。**強度3メッツ程度の活動を1日10分間、実施できていますか？**できていない人は、**自宅でする活動（掃除機での掃除や皿洗いなど）や散歩を加える工夫**をしてみましょう。

| メッツ | 生活活動や運動 | | | |
|-----|---------------------|------------------------|------------------|--------------------|
| 1 | 音楽・映画鑑賞 | 読書・会話 | テレビを見る | |
| 1.5 | 湯船に浸かる | 食事 | 編み物 | パソコン |
| 1.8 | トイレ動作 | 学校の授業 | | |
| 2 | 家の中での歩行 会話しながら食事 | 身支度(歯磨きなど) シャワーを浴びる | 料理 旅行 | 手工芸 |
| 2.3 | ペットの世話 就寝準備 | アイロンかけ | ピアノ演奏 | 立ち仕事 |
| 2.5 | 着替え ゴミ捨て | シーツ交換 | 植物の水やり ストレッチ | 子供と遊ぶ(軽度) |
| 3 | 階段昇降 外出準備 | 散歩 | ピラティス | 太極拳 |
| 3.5 | 掃除機での掃除 皿洗い | 床拭き | 料理 | 洗車 |
| 3.8 | 浴室・風呂みがき | 買物 | 同時に複数の家事 | 体操(軽・中度) |
| 4 | 庭の掃除 車椅子の介助 | 身体介護 ラジオ体操第一 | 自転車に乗る ガーデニング | 卓球・バレー 水中ウォーキング |
| 4.5 | ラジオ体操第二 | グラウンドゴルフ | | |
| 5 | エアロピクス(軽度) | 水泳 | 農作業 | |
| 5.5 | 溝そうじ | | | |
| 6 | 10分以下のジョギング | | | |
| 9 | 荷物を2階に運ぶ | | | |

※ピンク色は日常生活動作、黄緑色は日常生活に関連する動作、黄色は趣味活動などです。

※メッツとは、安静にしている状態を「1」としたときと比較して、運動や身体活動の強度を示す単位です。

※上表の中で横並びになっている活動が、ほぼ同じ活動量となります。

4つのポイント

🌀なるべく動くことを心がける

人混みを避けて、日の当たるところで散歩程度の運動を心がける。

🌀日中、ずっと横にならない

寝るより座る、座るより歩くを心がける。

🌀身の回りを片付ける

歩きやすい通路を確保する。

🌀「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで

持病がある方、栄養状態が悪い方は、どの程度動いてよいか医師などに相談をしましょう。

出典：日本理学療法士協会一部改変

体調にあわせて、無理のない範囲で行いましょう。

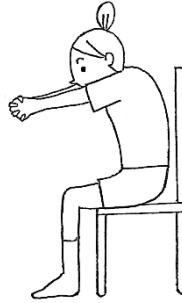
ストレッチ

1. 上半身のストレッチ



- ・両手を組んで、腕をあげる。
- ・腕の位置が耳より後ろになるような気持ちで伸ばす。

2. 背中のストレッチ



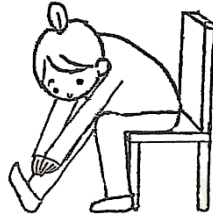
- ・両手を組んで、肩の高さで腕を前方へ突き出す。
- ・頭は腕の間に、背中を丸めるようにする。

3. 腰周りのストレッチ



- ・両膝は前に向けたまま、からだをねじる。

4. 脚の裏側のストレッチ



- ・座る位置をやや浅くして、片足を伸ばす。
- ・膝を曲げないように、上体を倒していく。

骨コツ筋トレ体操

ばんざい

肩こり解消！
姿勢美人に。

両腕を上にあげて、
5秒間とめます。

腰をそらさない。



ゆっくり 5回

スクワット

階段の昇り降りがラクに。
膝痛や転倒予防にも効果大！

イスに深く腰かけるように
膝を曲げ、少し止めてから
立ち上がります。

膝をつま先より
前に出さない。



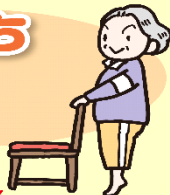
ゆっくり 5~10回

つま先立ち

バランスが良くなり、
足首しまって美しく！

かかとを上げ、
少し止めてから、
下ろします。

しっかりしたものを
支えにする。



ゆっくり 5~10回

片足立ち

バランスが良くなり、
骨も強くなる！

片足を少し上げて
立ちます。

しっかりしたものを
支えにする。



左右1分間ずつ、
1日3回

2. 食事

年齢を重ねると、自分では気づかないあいだに、栄養不足になっていることがあります。

1日3回、**主食**、**主菜**、**副菜**のお皿を
そろえて食べましょう。

(医師の指示を受けておられる方は、指示を優先してください)



主食【一回の目安 片手1.5杯】



炭水化物

身体と脳を動かす源です。

主菜【一回の目安 片手1杯】



たんぱく質

脂質

身体を作る大切な材料です。

副菜【一回の目安 片手1杯以上】



ビタミン

ミネラル

身体の機能を整える、たくさんの
栄養素が含まれています。

くだもの、乳製品も
忘れずにプラス



バランスよく食べるためには・・・

日本型食生活 (和定食) がおすすめです。

毎日食べたい
10食品目をチェック！

「**さあにぎやかにいただく**」の合言葉で、
どれくらいの種類の食品を食べているか、
毎日確認しましょう。

- さ** かな  動物性の**たんぱく質**や**カルシウム**、**ビタミンD**が豊富。干物や加工品、イカ、エビ、カニなども
- あ** ぶら  **適度な油脂分**は、細胞などを作ったり、便を出やすくするなどにも必要です。炒め物や、ドレッシングなど
- に** く  良質な**たんぱく質**源の代表。ウィンナー、ベーコンなどの加工品も
- ぎ** ゆうにゆう  **たんぱく質**と**カルシウム**が豊富。チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も
- や** さい  **ビタミン**や**食物せんい**をとれる。加熱などでカサを減らし、緑黄色野菜を中心に色々な種類をたっぷりと
- か** いそう  低エネルギーでも、**ミネラル**や**食物せんい**が豊富。のりやひじきなど乾物を活用して
- い** も  **糖質**や**食物せんい**だけでなく**ビタミン・ミネラル**も豊富。おやつ代わりに
- た** まご  いろいろな調理法で、簡単に**たんぱく質**がとれる。
- だ** いず  **たんぱく質**の源となる必須**アミノ酸**や、**カルシウム**も豊富。豆腐や油揚げなども
- く** だもの  **ビタミン・ミネラル**が多く、**食物せんい**もとれる。朝食やデザートに

合計

点

10の食品の数えかた

1日のうち、1回でも食べたら**1点**。毎日**7点以上**を目指しましょう！

3. 口の状態

清潔を保ち、しっかり噛んで、おしゃべりしましょう。

毎日、歯と歯ぐきをケアする

かかりつけ歯科医を持つ



歯みがき



義歯の手入れ



定期的（年1回以上）にチェックを

口や舌を使う



音読



カラオケ

かみごたえのある
食品を献立に入れる



たこ



たくあん



玄米



いか料理



豚ヒレソテー



バランスのよい
食事を摂る



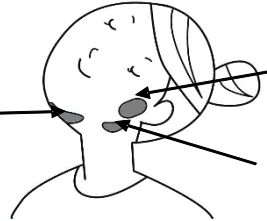
だ液腺マッサージ

まずは、だ液腺の位置を確認しましょう。

舌下腺

耳下腺

顎下腺



・耳下腺のマッサージ



・人さし指から小指までの4本の指の腹を頬にあて、上の奥歯のあたりをうしろから前におかして押しながらまわす。

・顎下腺のマッサージ



・親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごにかけて、5か所くらいを順番に押す。

・舌下腺のマッサージ



・あごの真下を親指を揃えてゆっくりと突き上げるようにグーと押す。

4. こころ

人とのつながりを大切に。

人との交流、会話を増やすために電話やメールを活用し、友人や家族と定期的に連絡を取り合うことが大切です。お互いに支え合い、意識して交流しましょう。

チャレンジ記録表

実施した活動に○印をつけましょう。

1日を振り返って印象に残っていることを書きましょう。

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

マッサージ、歌、音読などをしたら○印をつけましょう。

「ぶくぶくうがい」をしたら○印をつけましょう。

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| 月 | 日 () | 天気 () | 今日の出来事 | | | | | |
|-----|-------|--------|--------|------|-------|------|---------|-----------|
| カラダ | | 食事 | | | お口 | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|----|--------|------|------|-------|------|---------|-----------|--|
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | 今日の出来事 | | | | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|----|-------|------|--------|-------|------|---------|-----------|
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|----|-------|------|--------|-------|------|---------|-----------|
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |
| 月 日 () 天気 () | | | | 今日の出来事 | | | | |
| カラダ | | 食事 | | お口 | | | こころ | |
| 体操 | 散歩 | 3回の食事 | 3つの皿 | 歯みがき | 体操・活動 | ぶくぶく | 誰かと話をした | 小さな幸せを感じた |
| | | | | | | | | |

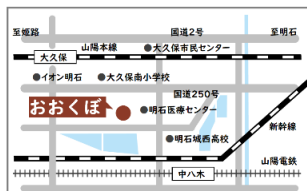
福祉に関する困りごとの相談窓口

さまざまな生活のしづらさを抱える方やその家族からの相談を受け、支援などをおこないます。問い合わせは各地域総合支援センターへ。

月～金（祝日・年末年始を除く）8時55分から17時40分

夜間・休日の緊急相談専用電話 924-4567

| 中学校区 | 施設名 | 所在地 | 電話・FAX番号 |
|--------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 朝霧・大蔵 | あさぎり・おおくら 総合支援センター | 松が丘5-7-22 (あさぎり福祉センター内) | TEL 915-0091 FAX 915-0092 |
| 錦城・衣川 | きんじょう・きぬがわ 総合支援センター | 相生町2-5-15 (明石市役所北庁舎(旧保健センター)1階) | TEL 915-2631 FAX 915-2632 |
| 望海・野々池 | にしあかし 総合支援センター | 貴崎1-5-13 (総合福祉センター1階) | TEL 924-9113 FAX 925-2799 |
| 大久保・大久保北 高丘・江井島 | おおくぼ 総合支援センター | 大久保町八木743-33 (夜間休日応急診療所2階) | TEL 934-8986 FAX 934-8987 |
| 魚住・魚住東 | うおずみ 総合支援センター | 魚住町西岡500-1 (魚住市民センター2階) | TEL 948-5081 FAX 948-5082 |
| 二見 | ふたみ 総合支援センター | 二見町東二見1836-1 (ふれあいプラザあかし西1階) | TEL 945-3170 FAX 945-3171 |



この冊子に関するお問い合わせは…

明石市福祉局 地域共生社会室 地域総合支援担当まで

〒673-8686 明石市中崎1丁目5-1

電話 078-918-5289 / FAX 078-918-5049

E-mail sougoushien@city.akashi.lg.jp

発行：明石市 2020年（令和2年）5月初版発行 / 2023年（令和5年）8月2版発行

監修：神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 塚原 正志(初版のみ)