

あなたの運動機能タイプ診断

Aの場合でも、医師等より運動の許可がある場合は、右に進んでB～Qのタイプ診断を行いましょう。

- 医師から運動制限の指導を受けている
- 過去に人工関節の手術をしている
- 歩くと足に痺れがでる
- 安静時でも動悸・息切れがある
- 坂道や階段を上る時、動悸や強い息切れがある
- 膝や腰に痛みがあり、運動に支障がある
- めまいや立ちくらみがある
- 上の血圧が180mmHg以上、もしくは下の血圧が110mmHg以上ある

いずれもOK

一人で外出できる (している)

できない

できる

横断歩道を、
青信号で渡り切れないことがある

杖などの歩行補助具を使用している

横断歩道を、
青信号で渡り切れないことがある

杖などの歩行補助具を使用している

いずれかNG

いずれもOK

いずれかNG

いずれもOK

階段の昇り降りができる

階段の昇り降りができる

階段の昇り降りができる

階段の昇り降りができる

できない

できる

できない

できる

できない

できる

できない

できる

片足で
10秒以上立てる

できない

できる

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

あなたに適した運動プログラム

あなたのタイプ	あなたに適した運動内容
A	一度専門家に相談してみましょう。
B	1,2,5,6,10,13,14,16,17,20,22,32,33,35
C	1,2,7,10,13,14,16,17,20,25,32,33,35
D	1,2,4,7,10,13,14,18,19,21,23,32,33,35
E	1,2,3,4,13,14,18,19,21,26,32,33,35
F	7,8,9,10,15,24,27,29,32,34,35
G	3,8,9,10,15,24,26,29,32,34,35
H	3,8,9,10,15,26,29,30,31,32,34,35
I	8,9,10,11,12,15,28,29,30,31,32,34,35
J	1,2,5,6,10,13,14,16,17,20,22,32,33,36
K	1,2,7,10,13,14,16,17,20,25,32,33,36
L	1,2,4,7,10,13,14,18,19,21,23,32,33,36
M	1,2,3,4,13,14,18,19,21,26,32,33,36
N	7,8,9,10,15,24,27,29,32,34,36
O	3,8,9,10,15,24,26,29,32,34,36
P	3,8,9,10,15,26,29,30,31,32,34,36
Q	8,9,10,11,12,15,28,29,30,31,32,34,36

あなたに適した栄養プログラム

あなたのタイプ	あなたに適したプログラム
A	一度専門家に相談してみましょう。
B	37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47
C	44,45,46,47
D	37,38,39,40,41,42,43,44,45
E	44,45
F	37,38,39,40,41,42,43,46,47
G	46,47
H	37,38,39,40,41,42,43
I	46,47
J	37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47
K	44,45,46,47
L	37,38,39,40,41,42,43,44,45
M	44,45
N	37,38,39,40,41,42,43,46,47
O	46,47
P	37,38,39,40,41,42,43
Q	今まで通りの食生活を維持して下さい。

肩甲骨運動①

- 肘を曲げて、腕の付け根をグルグル回す。
- 前方向、後ろ方向にそれぞれ10回行います。



ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、肩甲骨をゆっくり大きく動かすことが重要です。肘の先端を意識して、肘で円を描くように大きく動かしましょう。

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防

日常生活での効果!

肩こりの改善。布団の上げ下げが楽になる。上の棚に置いている物が取りやすくなる。

肩甲帯運動②



- 一方の腕を伸ばし、もう一方の腕で引っ掛けるように抱えて、胸につけるように伸ばす。
- ゆっくりと15秒間実施する。

ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。伸ばす方の腕は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!

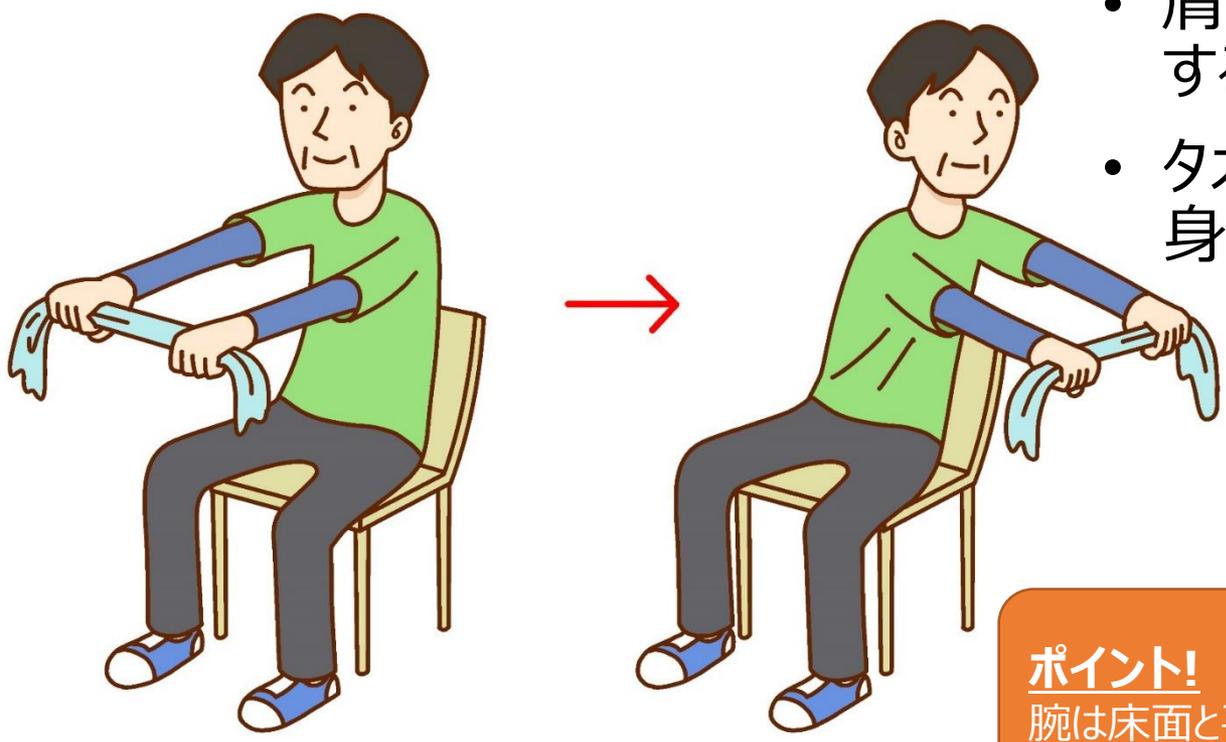
肩こりの改善、肩こり予防

日常生活での効果!

肩こりの改善。テーブルの上においてあるものに手が伸ばしやすくなる。

上肢ストレッチ①

- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンッと張った状態で身体を捻る

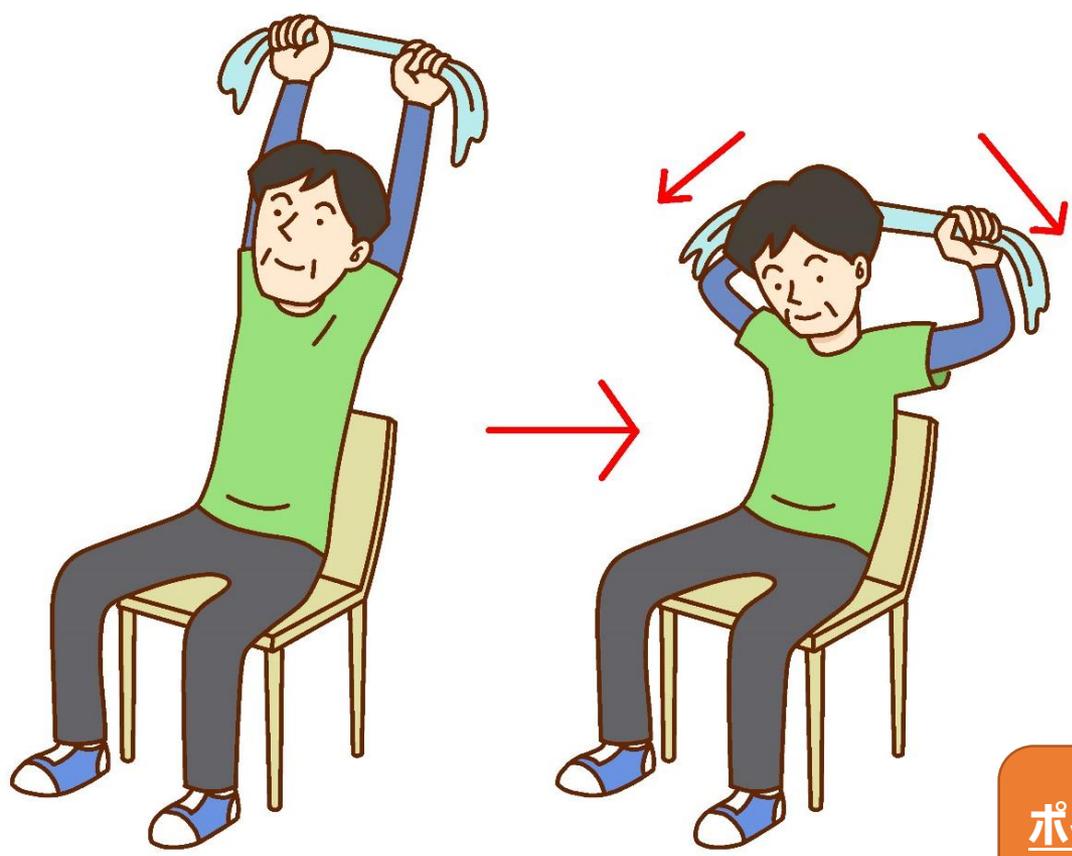


ポイント!
腕は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防。腰痛予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善。腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。

上肢ストレッチ②



- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンッと張った状態で肘の曲げ伸ばしを行う

ポイント!
身体が前や後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。

上肢ストレッチ③



- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンツと張り、腕を伸ばした状態で身体を左右に倒す

ポイント!

身体を倒した際にお尻が浮かないように注意しましょう。

期待される効果!

肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!

肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。

下肢ストレッチ①

- 太ももの裏の15-30秒程度ストレッチを行う。
- 膝をやや伸ばした状態で体を前屈する。
- つま先を挙げたバージョンと下げたバージョンの2パターンで実施。



ポイント!
呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!
転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!
下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

下肢ストレッチ②

- 太ももの前のストレッチを行う。
- おへそを突き出すように、太ももの前面をストレッチする。
- いずれの運動も15秒程度持続する。



ポイント!
「おへそ」を前に突き出すようなイメージで行います。太ももの前に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!
転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!
下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

下肢ストレッチ③

- 内もものストレッチを行う。
- 左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げていく。



ポイント!

膝を外へ押しながら、やや前屈します。太ももの内側に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

下肢ストレッチ④



- お尻の筋肉のストレッチを行う。
- ストレッチする側の足を反対側にかけて、お尻の筋肉をゆっくりストレッチする。

ポイント!

抱えている膝を「みぞおち」へつけるようなイメージで行います。お尻が伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

下肢ストレッチ⑤

- アキレス腱のストレッチを行う。
- 15秒程度ゆっくり持続する。



ポイント!

アキレス腱は『イチ、ニー!』とリズムよく行うのではなく、じっくり伸ばしましょう。

期待される効果!

転倒予防、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。歩行しやすくする。

下肢ストレッチ⑥

- タオルを用いてストレッチを行う。
- アキレス腱のストレッチを行う。
- つま先にタオルを引っ掛けてアキレス腱を伸ばす。
- 15秒程度ゆっくり持続する。

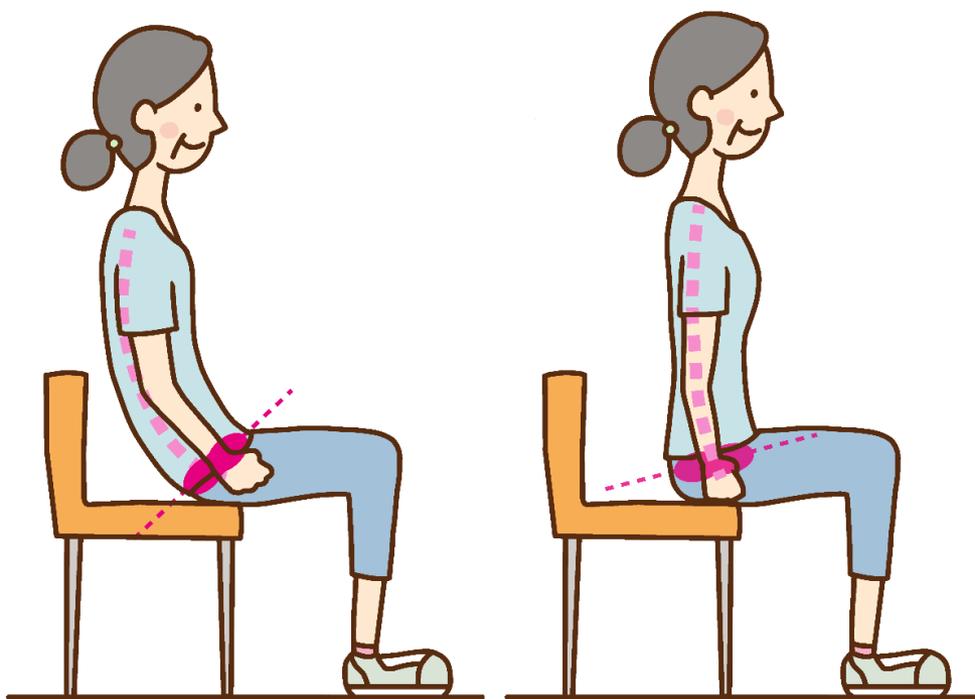


ポイント!
アキレス腱は『イチ、ニー!』とリズムよく行うのではなく、じっくり伸ばしましょう。

期待される効果!
転倒予防、歩行能力改善

日常生活での効果!
下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。歩行しやすくする。

骨盤運動



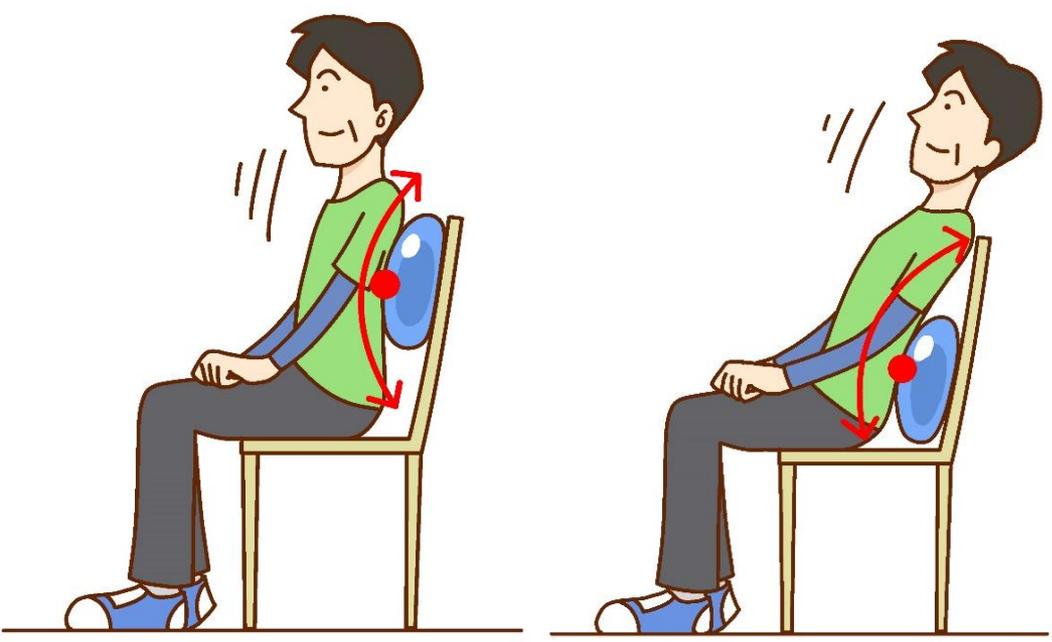
- 骨盤の前倒し、後ろ倒し運動を行う。
- 『おへそ』を突き出すように前に倒し、お腹を凹ますように後ろに倒す。
- ゆっくりと10往復実施する。

ポイント!
呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。「おへそ」への意識を忘れずに。

期待される効果!
腰痛軽減、腰痛予防

日常生活での効果!
腰痛の軽減。体幹の動きが楽になる。姿勢が改善する。

胸腰部運動



- ボールやタオルを用いてストレッチを行う。
- 背もたれのあるイスを用いる。
- 背中や腰の部分にボールを挟み、身体をそらす。

ポイント!

後ろに倒れないように、しっかりとしたイスで行いましょう。キャスター付きのイスは避けましょう。

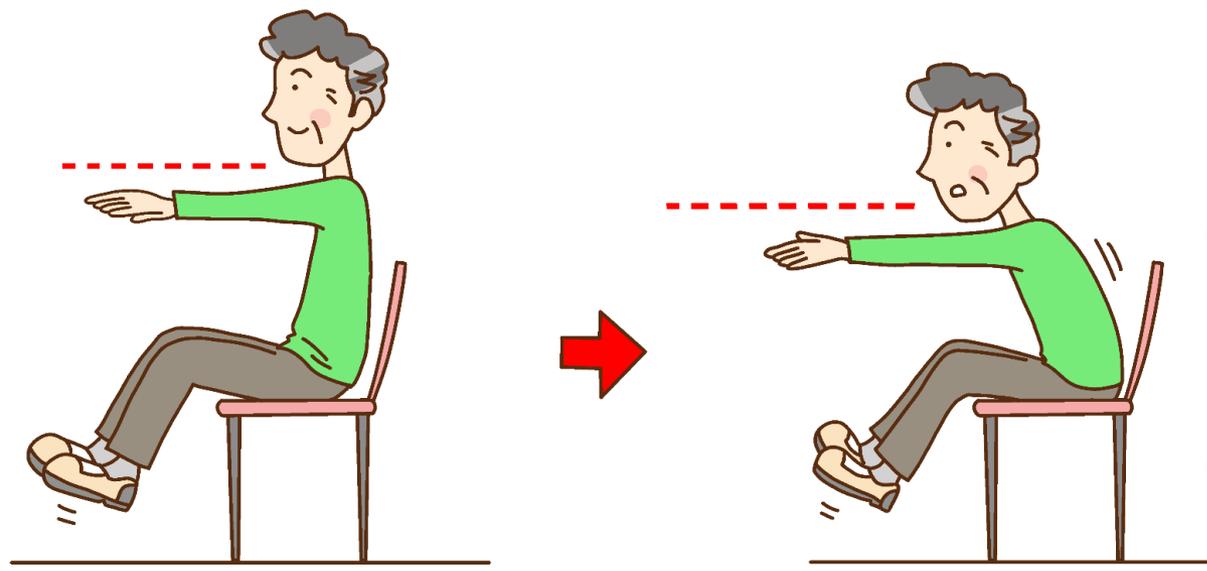
期待される効果!

腰痛予防。腰痛軽減

日常生活での効果!

腰痛の改善。姿勢が改善する。

バランストレーニング①



- 足を床から少し浮かせた状態で、少し前方に体を傾ける。
- この際、腕が地面と水平をキープ。最大限伸ばした位置で5秒間静止。
- これを10回繰り返す。

ポイント!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く地面につけていてもOKです!

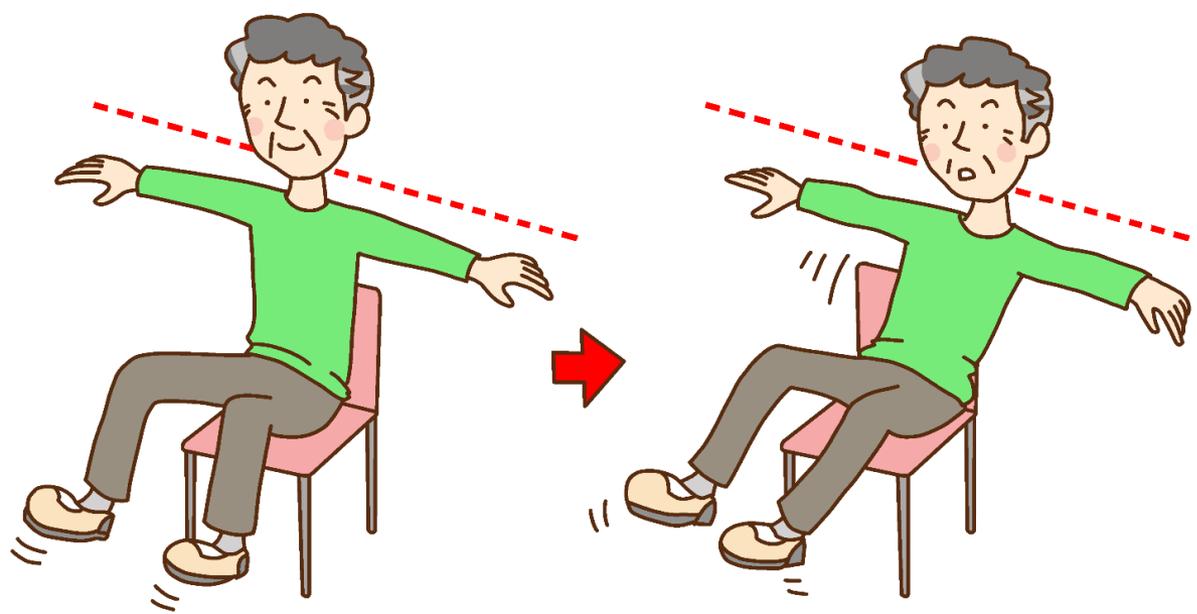
期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

手が伸ばしやすくなる。バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング②



- 足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくり左側・右側に体を傾ける。
- この際、腕が地面と水平をキープ。最大限伸ばした位置で5秒間静止。
- これを10回繰り返す。

ポイント!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く地面につけていてもOKです!

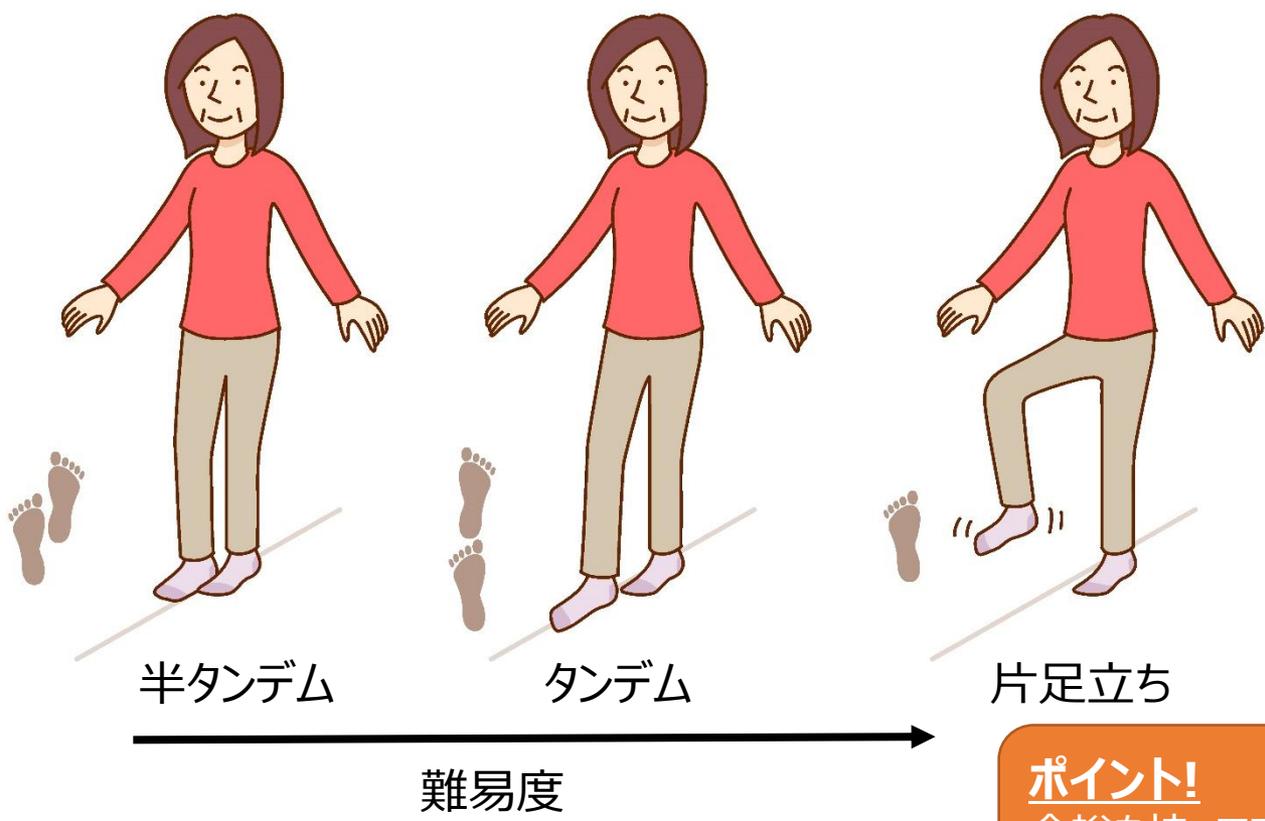
期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

手が伸ばしやすくなる。バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング③



- それぞれの姿勢を10秒程度行う。
- 自身の能力に応じて難易度を調整する。
- まずは半タンデムから始めて、余裕をもってできるようになると、段階的に難易度を上げる。

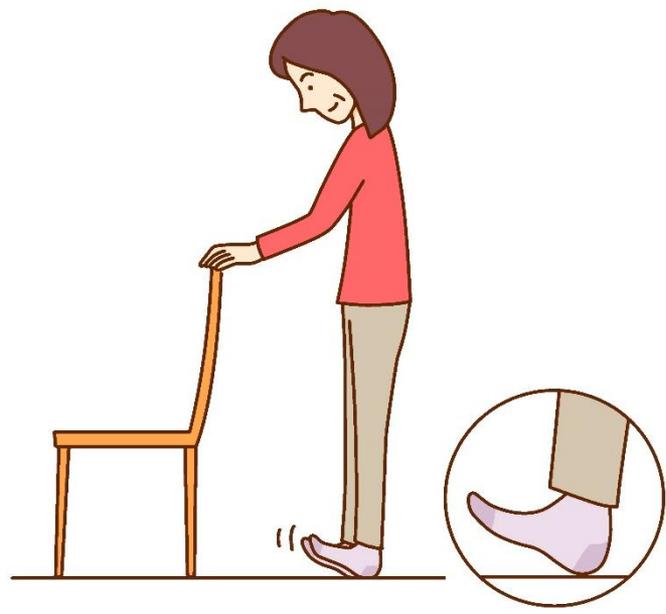
ポイント!
 余裕を持ってできるようになると、段階的に難易度を高めていきましょう。

期待される効果!
 バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!
 バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング④

- つま先上げ姿勢を30秒程度行う。
- 次いで、つま先立ち姿勢を30秒程度行う。
- それぞれ2回ずつ行う。



ポイント!

余裕が出てくると、手の支えを片手にするなど、難易度を高めていきましょう。

期待される効果!

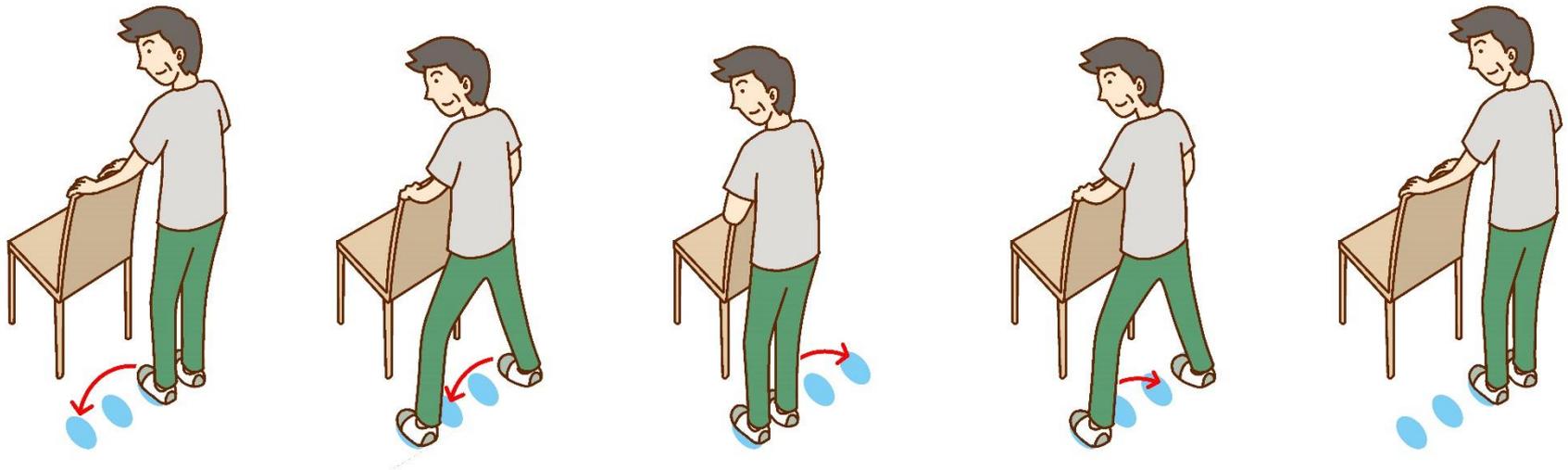
バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑤

- 椅子の背を支えにしながら、サイドステップを繰り返す。
- 10往復程度行う。



ポイント!

トレーニング32を参考に、支えや障害物で難易度を調整しましょう。

期待される効果!

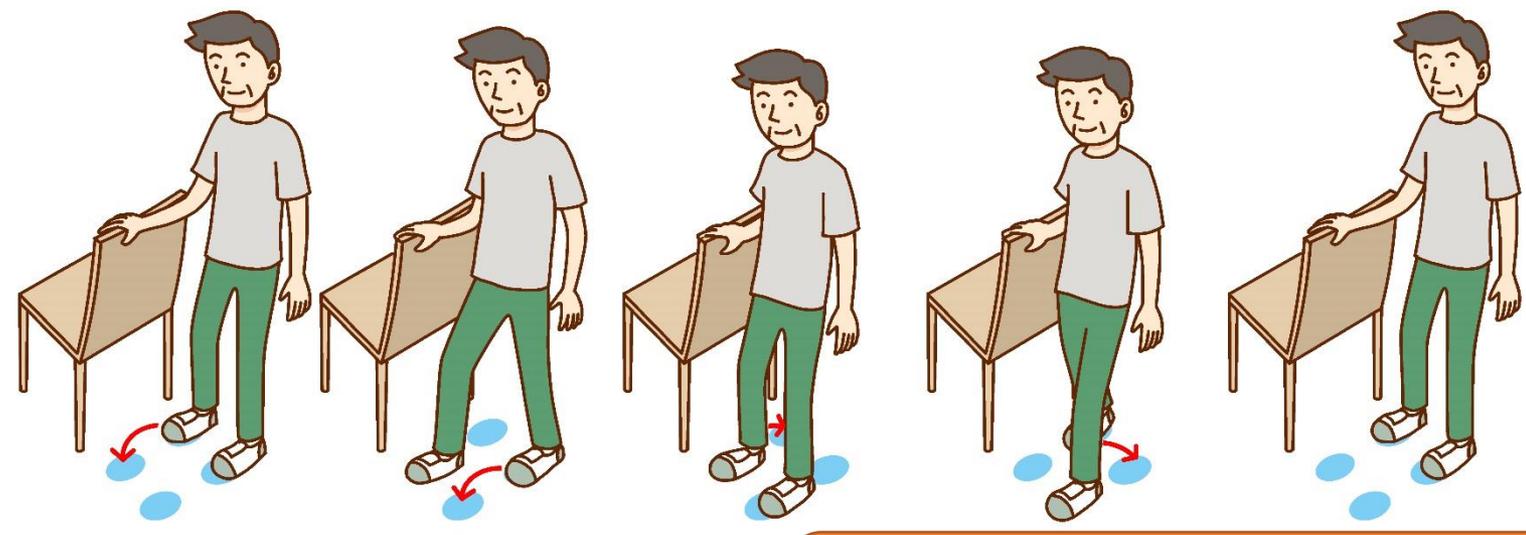
バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑥

- 椅子の背を支えにしながら、前後ステップを繰り返す。
- 10往復程度行う。



ポイント!
トレーニング32を参考に、支えや障害物で難易度を調整しましょう。

期待される効果!
バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!
バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑦

- 椅子の背を支えにしながら、片脚立位を行う。
- 30-60秒間程度行う。



ポイント!

トレーニング32を参考に、支えや障害物で難易度を調整しましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑧



- 椅子の背を支えにしながら、片脚立位を行う。
- この状態で浮いている足を前後にスイングする。
- この際、体がぶれないように注意しましょう。
- 30-60秒間程度行う。

ポイント!

足の指で地面をつかむような感覚や、お尻周りの疲労感を感じるように実施しましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑨



- 椅子の背を支えにしながら、片脚立位を行う。
- この状態で浮いている足を大きく円形にスイングする。
- 30-60秒間程度行う。

ポイント!

足の指で地面をつかむような感覚や、お尻周りの疲労感を感じるように実施しましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング 難易度調整

- 各種バランストレーニングを実施する際には、難易度調整を行う。



両手支持



片手支持



2本指支持



支持なし



易しい

難しい

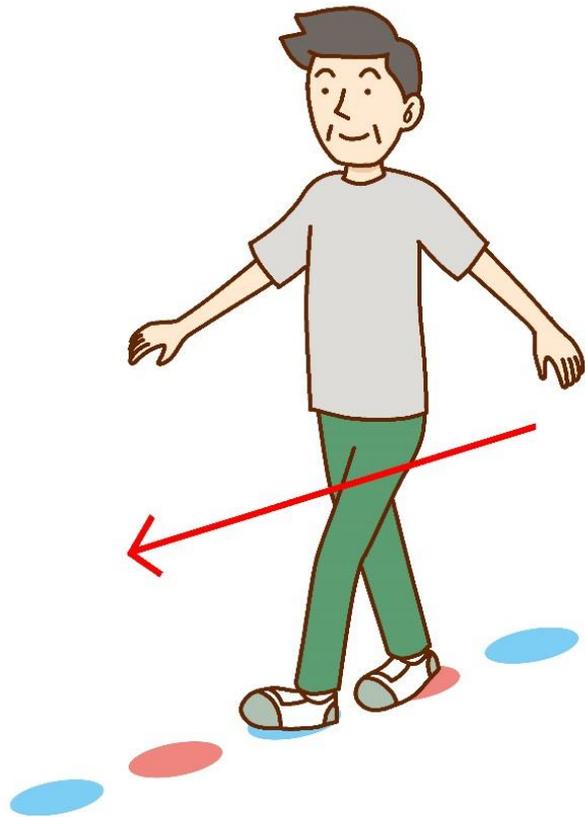


テープを跨ぐ



杖を跨ぐ

バランストレーニング⑩



- 左右どちらかの足を出して、出した足の踵と、後ろ足の親指を付ける。
- これを繰り返して、直線に歩く。
- 5m程度の直線を2往復程度実施する。

ポイント!

最初、難しい場合には、少し左右の足の間隔を開けると行いやすくなります。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング①①

- 太ももを大きく持ち上げながら歩行する。
- 5mくらいを2往復程度実施する。



ポイント!

出来るだけ大きく、ゆっくり動きましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

敏捷性トレーニング①

- イスに座った状態で、できるだけ速く足踏みを行う。

10～30秒間実施する



ポイント!

小刻みにできるだけ速く、バタバタと足を動かしましょう。

期待される効果!

バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

敏捷性トレーニング②

- イスに座った状態で、できるだけ速く脚の開閉を行う。

10～30秒間実施する



ポイント!

小刻みにできるだけ速く、開閉を繰り返しましょう。
開閉の脚幅は個々の状態に合わせて行いましょう。

期待される効果!

バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

敏捷性トレーニング③



- 立った状態で、できるだけ速く足踏みを行う。

10～30秒間実施する

ポイント!

転倒の不安がある場合には、無理せず座って行いましょう。

期待される効果!

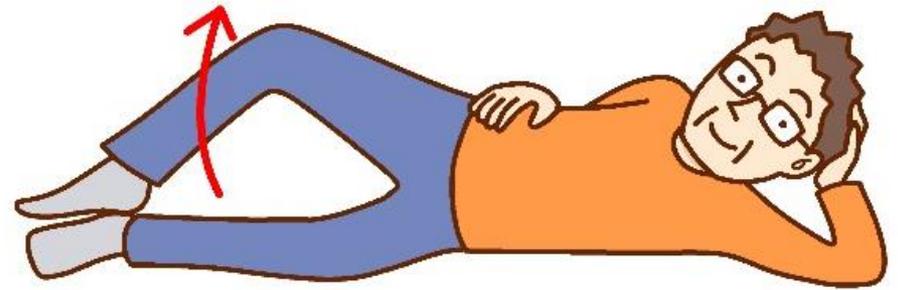
バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

下肢の筋トレ①

- 横向きに寝て、膝を90°位曲げる
 - 矢印のように右脚を外に広げる
- 10回繰り返す



ポイント!

身体が後ろに倒れないように注意しましょう。お尻に力が入るように意識しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

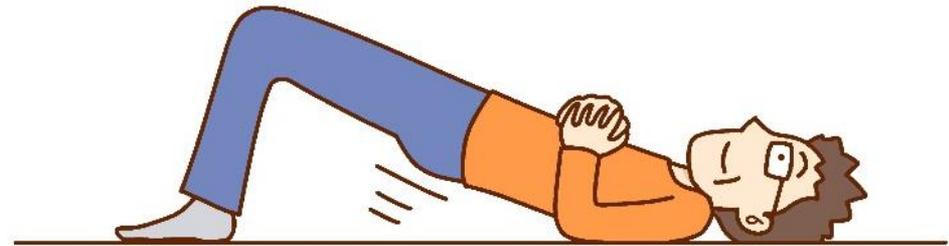
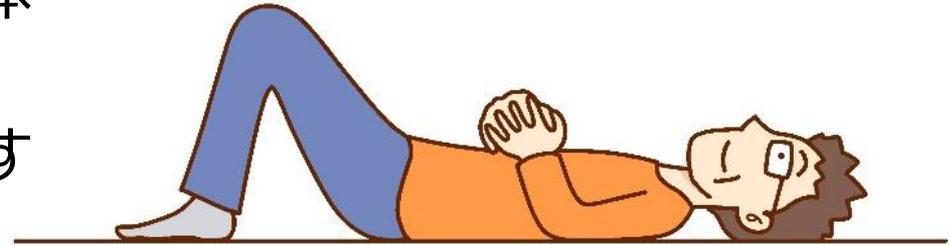
日常生活での効果!

姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

下肢の筋トレ②

- 仰向けで膝を立てる。両手は胸の前で組む
- お尻を持ち上げる。この時、身体と下半身が直線になるように

10回繰り返す



ポイント!

お尻を持ち上げた際に、身体がグラグラしないように注意しましょう。腰が反り過ぎないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善

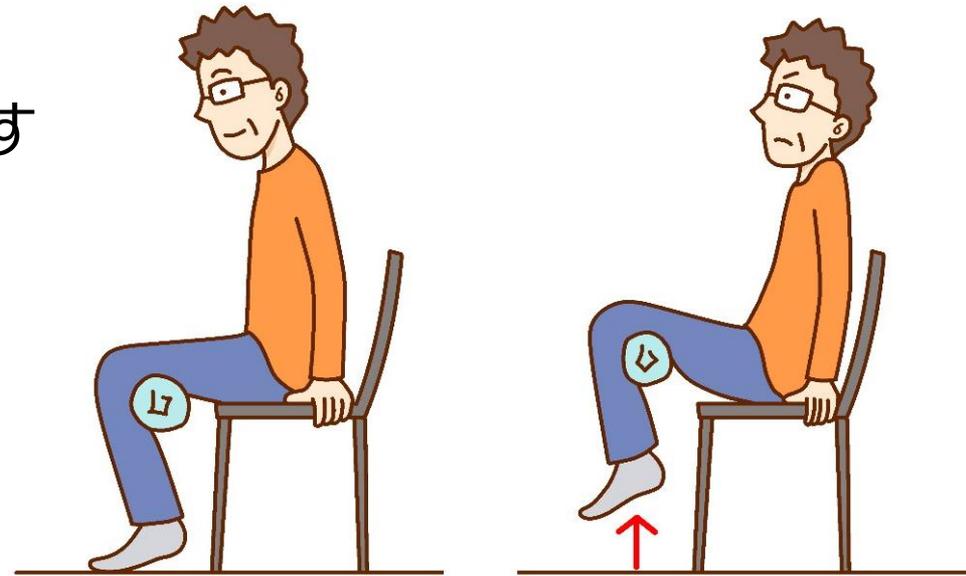
日常生活での効果!

姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

下肢の筋トレ③

- タオルやボールを膝の裏に挟む
- 挟んだ状態のまま、拳1~2個分程膝を持ち上げる
- 片脚ずつ行います。

10回繰り返す



ポイント!

タオルやボールを落とさないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。腰痛の軽減。

日常生活での効果!

歩行や身体のバランスが改善する

下肢の筋トレ④

- ボールやタオルを利用する
- 太ももの下にボール（タオル）を置き、太ももで潰すように力をいれる

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。力を入れる際には、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑤

- ボールやタオルを利用する
- 両太ももでボール（タオル）を挟む

10回繰り返す



ポイント!

挟むものは小さすぎると運動が行いにくいので、ある程度大きなバスタオルなどを使用しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑥

- タオルを利用する
- 両太ももをタオルで囲む
- タオルの両端を両手でしっかり把持した状態で、両太ももを開くように力を入れる

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。力を入れる際には、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

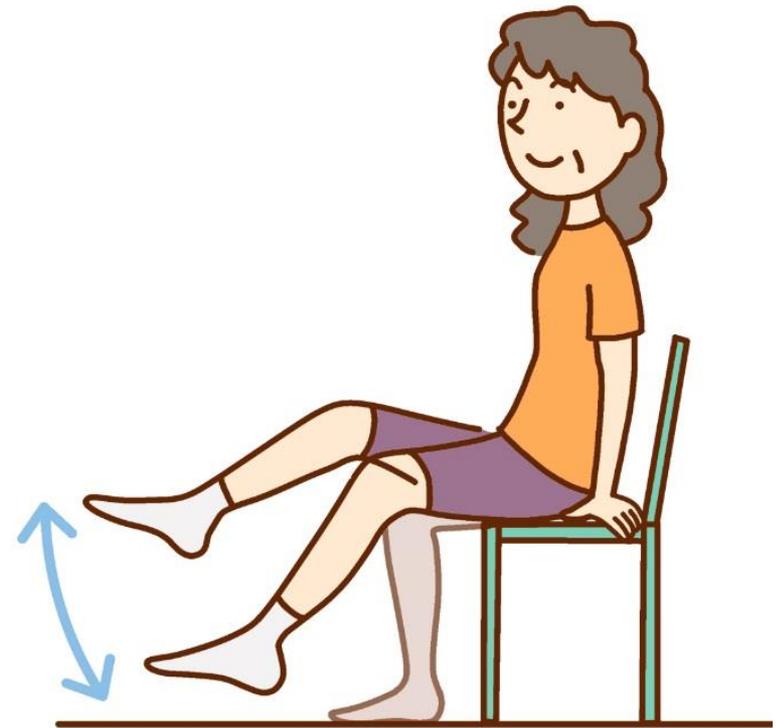
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑦

- 膝を少し曲げた状態で固定する
- 膝の角度は変えない状態で脚全体を挙げ下げする（脚の付け根から動かす）
- 5秒かけて挙げ、5秒かけて下ろす

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり動かすように注意しましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

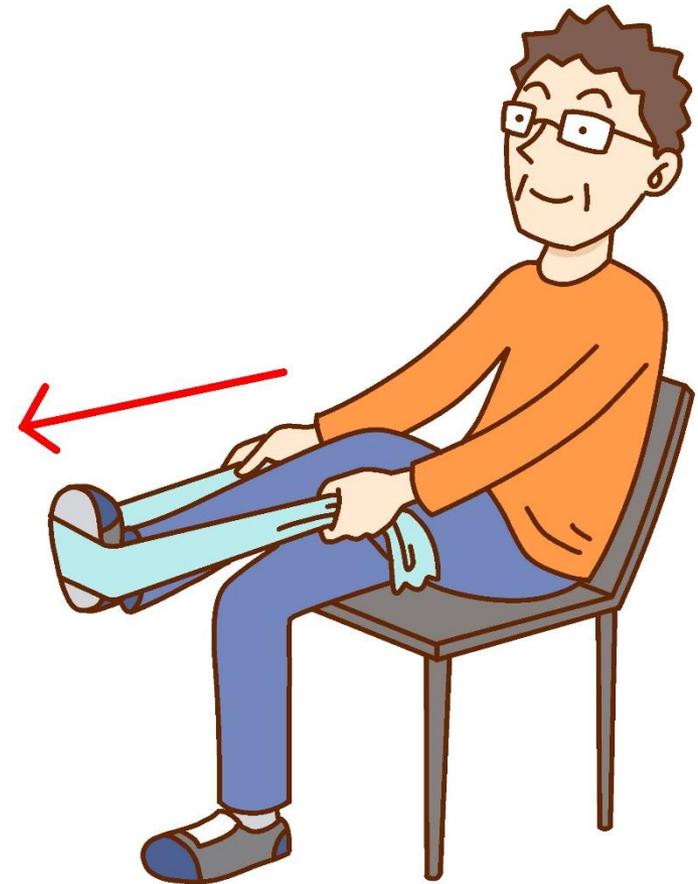
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑧

- タオルを利用する
- タオルを足の裏に引っ掛ける
- 膝を少し曲げた状態にする
- タオルの両端を両手でしっかり持った状態で、タオルを押すように（膝を伸ばすように）力を入れる。

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

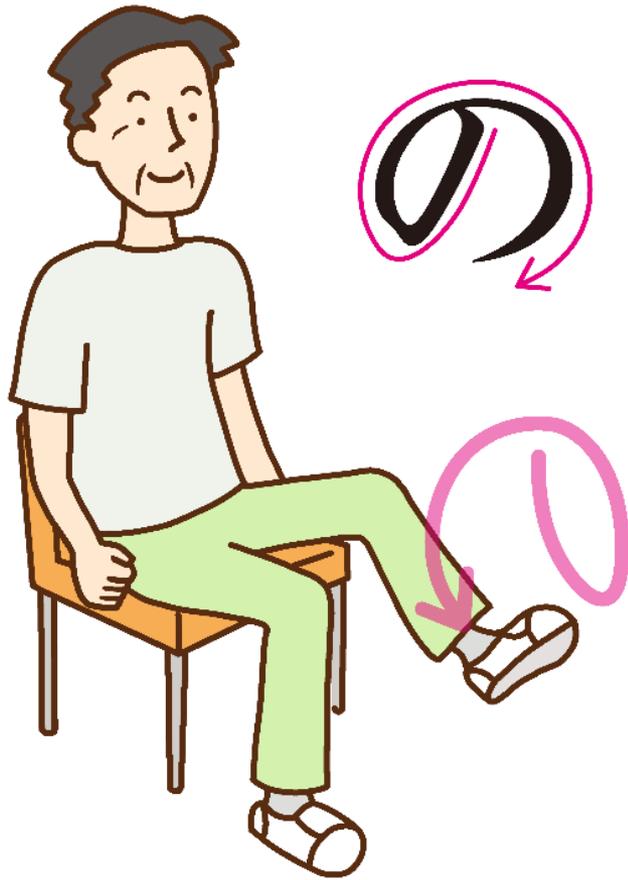
期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑨



- 膝を少し曲げた状態で固定する
- 膝の角度は変えない状態で脚全体を動かす（脚の付け根から動かす）
- つま先で空間に文字を描く

5文字程度行う

ポイント!

出来るだけ大きくゆっくりと動かすように注意しましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

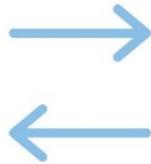
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑩

- テーブルに手を着いた状態で行う。
- この状態で立ち座りを繰り返す。

10回繰り返す



ポイント!

あまり、手（テーブル）に頼りすぎないように頑張りましょう。ゆっくりと行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑪

- 空気イスを行う。
- イスから立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで静止する。

10～30秒間静止する



ポイント!

静止時間は、ご自身の状態に合わせて調整しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

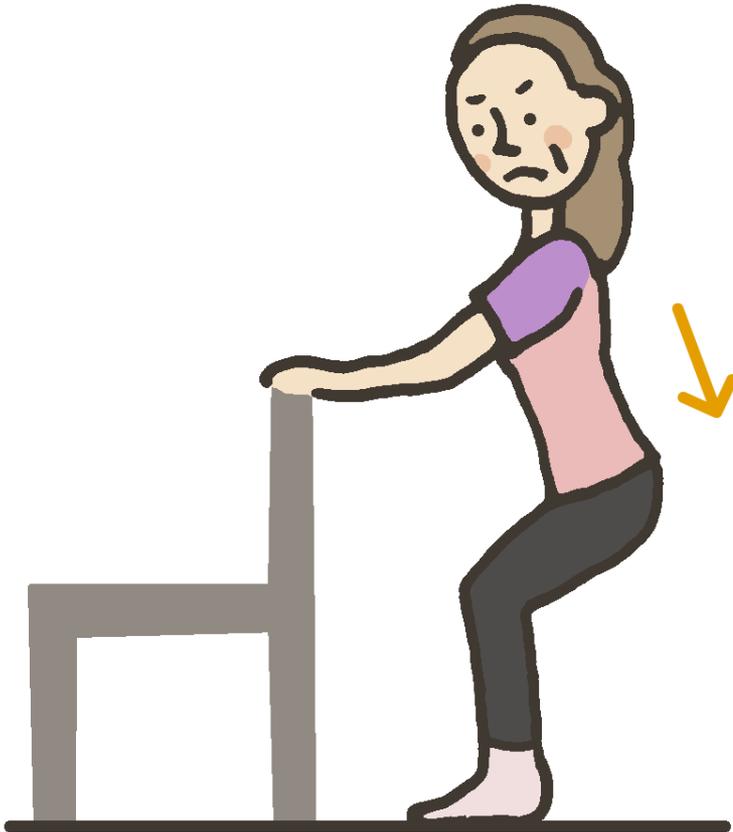
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑫

- スクワットを行う。
- ゆっくりとお尻を下ろすように実施する
- 上げ下げともにゆっくりと行う

10回繰り返す



ポイント!

膝が前に出ないように、しっかりとお尻を後ろに突き出すイメージで行いましょう。

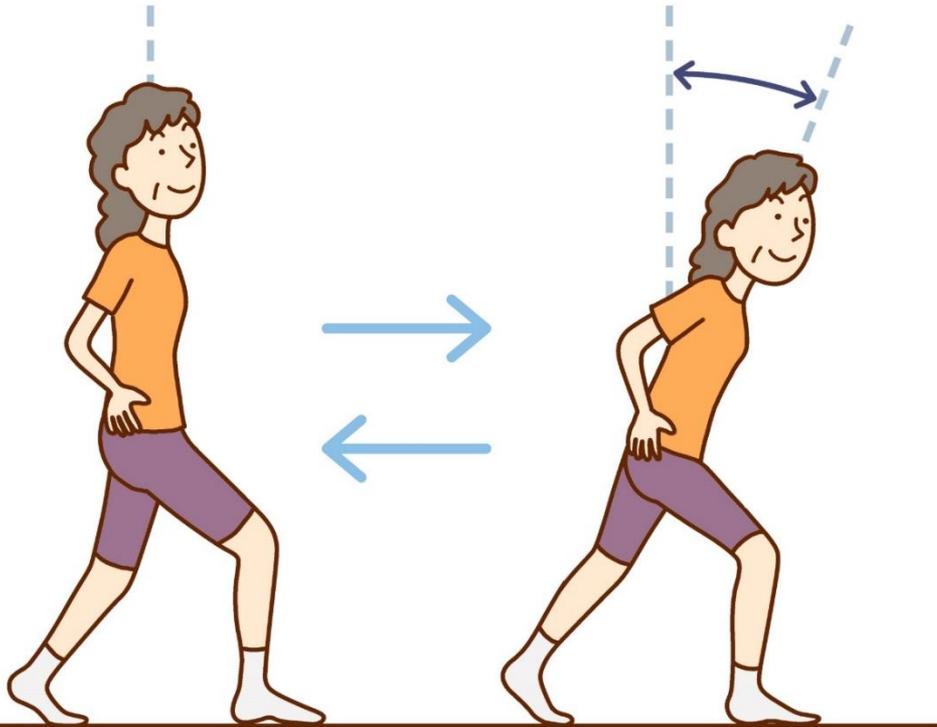
期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑬



- 脚を一步前へ出した姿勢をとる
- この状態で、前に出した脚へゆっくり体重をかけながらおじぎをする。
- ゆっくり戻す

10回繰り返す

ポイント!

状態に合わせて、歩幅を調整しましょう。体重をかけた際にバランスを崩さないようにしましょう。

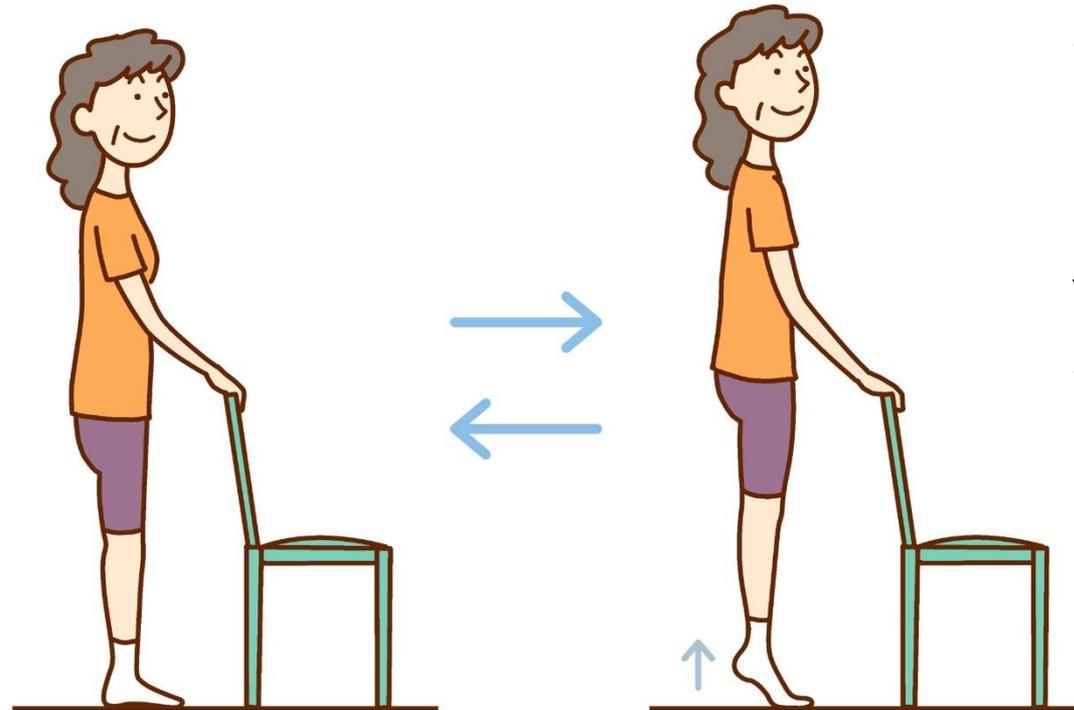
期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ⑭



- イスの背やテーブルを軽く把持する
(体重の支えではなく、バランスを保つ目的です)
- 爪先立ちを行う。

20回繰り返す

ポイント!

両脚で余裕があれば、片脚で実施しましょう。

期待される効果!

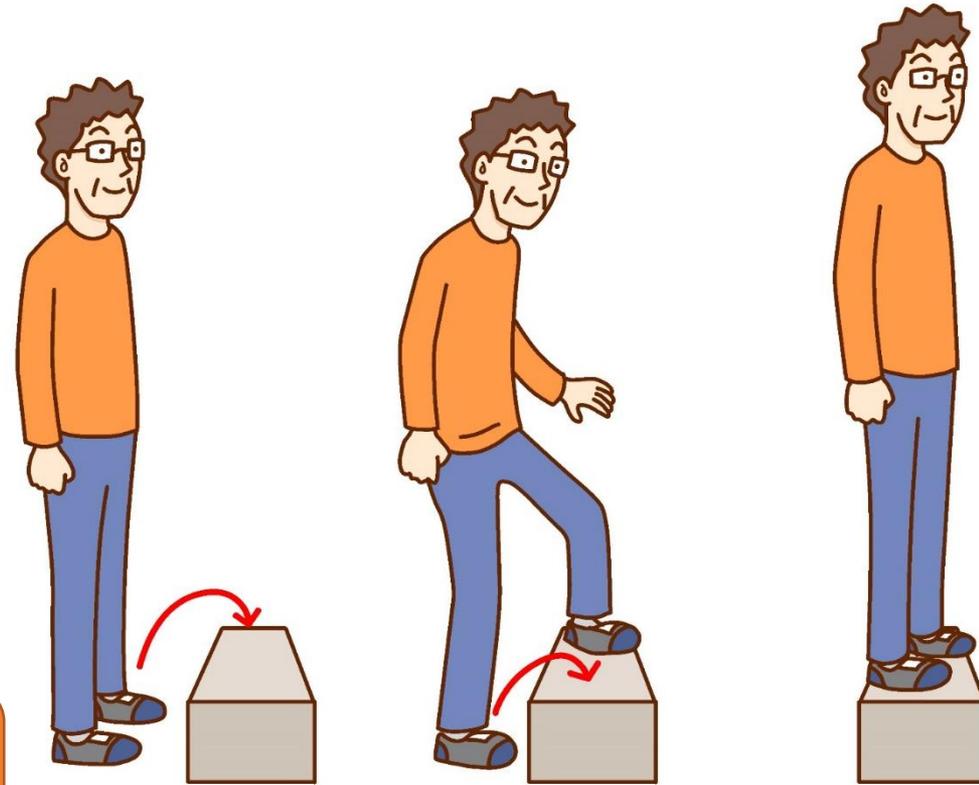
姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

姿勢や歩行が改善する。

下肢の筋トレ⑮

- 実際の階段や段差を利用
 - 正面から段差の昇降を行う
- 10回繰り返す



ポイント!

転倒の危険性がある場合は無理しないようにしましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

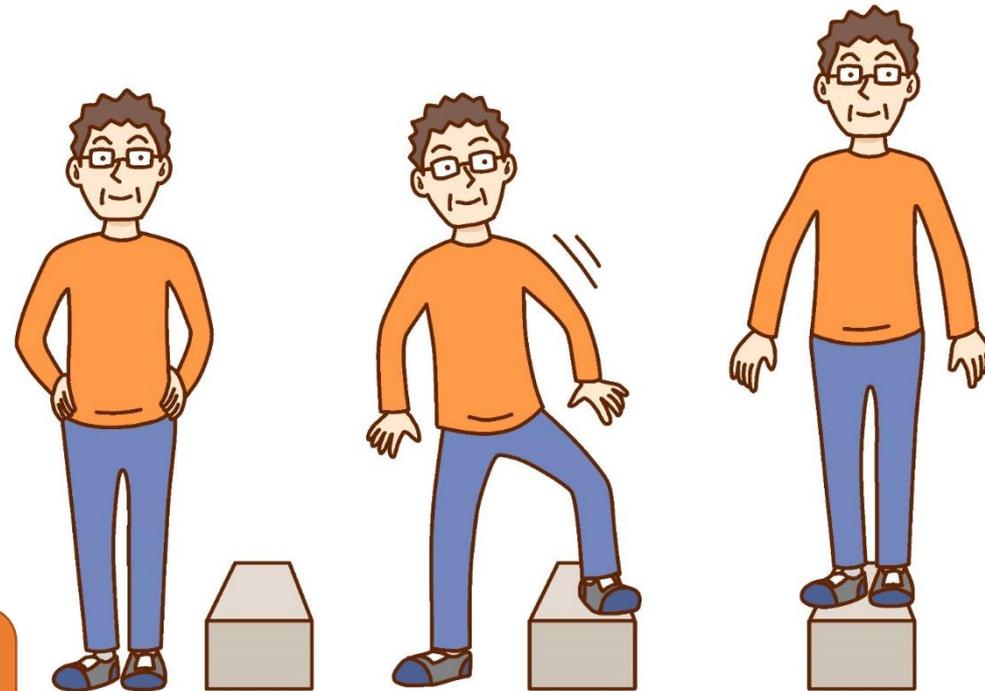
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

下肢の筋トレ①⑥

- 実際の階段や段差を利用
- 側面から段差の昇降を行う

10回繰り返す



ポイント!

転倒の危険性がある場合は無理しないようにしましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

体幹の筋トレ①

- 仰向けで膝を立てる。
- 息を吸いながらお腹を膨らませる。
- 息を吐きながらお腹を引っ込める。
- その状態でしばらくキープ（息を止めないように）。



10回繰り返す

ポイント!

呼吸を止めないように注意しましょう。

期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。体幹の動きが楽になる。姿勢が改善する。

体幹の筋トレ②

- 仰向けで膝を立てる。
- おへそを見るように頭を上げる（息を吐きながら行う）。
- 3秒数えながら頭を上げ、3秒かけてゆっくり戻す。

10回繰り返す



ポイント!

呼吸を止めないように注意しましょう。

期待される効果!

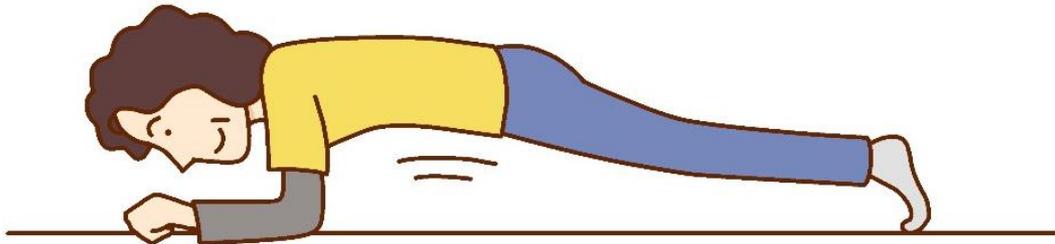
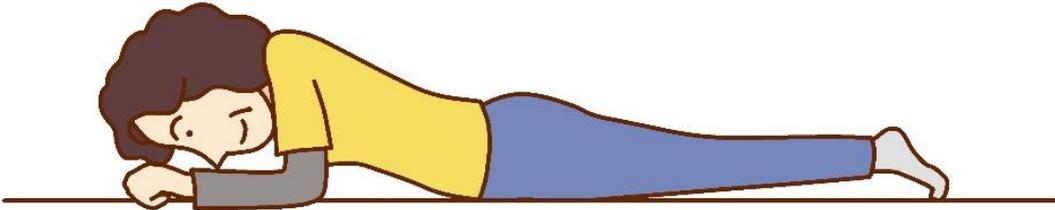
腰痛軽減、姿勢改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。体幹の動きが楽になる。姿勢が改善する。

体幹の筋トレ③

- うつ伏せ肘立て位の状態から開始する。
- お腹を持ち上げ、前腕とつま先だけで身体を支える。
- 10～30秒程度キープする。



ポイント!

体幹と脚が一直線になるように注意しましょう。呼吸を止めないように注意しましょう。

期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。体幹の動きが楽になる。姿勢が改善する。

ウォーキング



- ウォーキングを行う。
- 歩数計などを用いて日々のウォーキングを記録する。
- 少しずつ歩数を増やすようにする。

ポイント!

無理のない範囲で、ご自身の状態に合わせて実施しましょう。

期待される効果!

脚の筋力改善

日常生活での効果!

歩行能力が向上し、移動しやすくなる。

インターバルウォーキング

特殊ウォーキングの例



歩幅を広げて歩く



脚を広げて歩く



早歩き

- 通常のウォーキングと特殊なウォーキングを繰り返し行う。
- 通常ウォーキングを2分、特殊ウォーキングを30秒のように繰り返す。

ポイント!

無理のない範囲で、ご自身の状態に合わせて実施しましょう。

期待される効果!

脚の筋力改善

日常生活での効果!

歩行能力が向上し、移動しやすくなる。

口腔運動①



- 大きく口を開け 「あ〜」
- いっぱい引いて 「い〜」
- 口をすぼめて 「う〜」

10回繰り返す

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。大きくはっきりと動かしましょう！

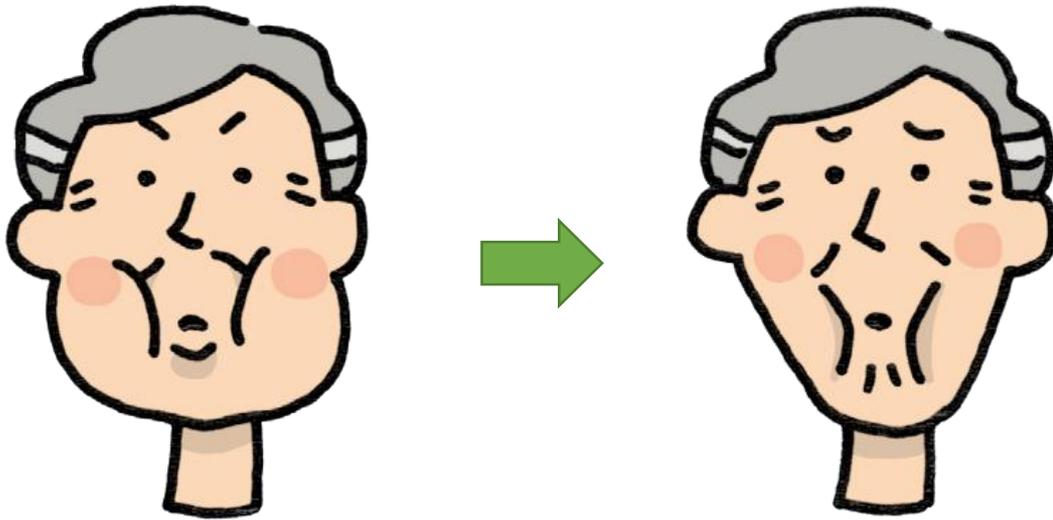
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動②



- ほっぺたを膨らませる
- ほっぺたを窪ませる

10回繰り返す

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。大きくはっきりと動かしましょう！

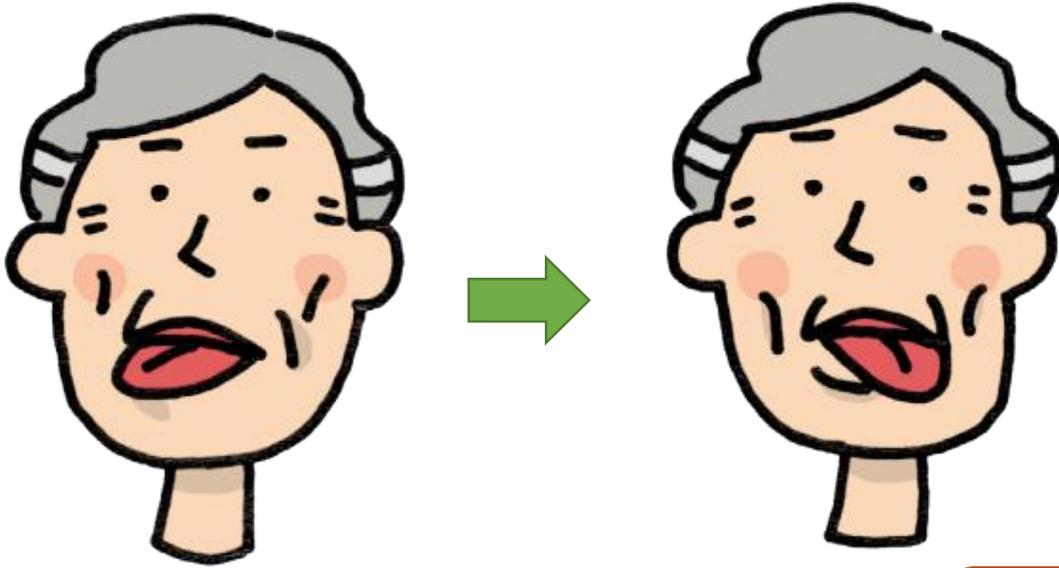
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動③



- 舌を右斜め下にグイッと
- 舌を左斜め下にグイッと

10回繰り返す

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。大きくはっきりと動かしましょう！

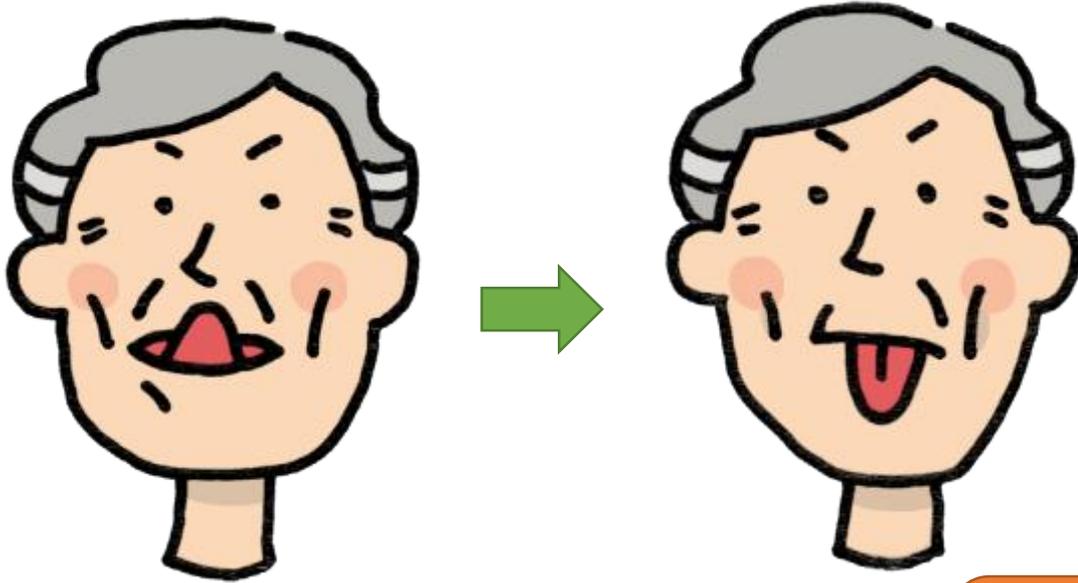
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動④



- 舌を真上にグイッと
- 舌を真下にグイッと

10回繰り返す

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。大きくはっきりと動かしましょう！

期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動⑤



- 童謡を「パ」のみ、「タ」のみ、「カ」のみで歌う。
- 「パ」、「タ」、「カ」のそれぞれ1曲
例
 - ▶かえるの合唱
 - ▶チューリップ
 - ▶ぶんぶんぶん（蜂が飛ぶ）

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。歯切れよく声を出しましょう。

期待される効果!

口腔機能の向上。

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動⑥

- 5秒間で出来るだけ早く、
 - 「パ」を言う。
 - 「タ」を言う。
 - 「カ」を言う。

それぞれ5秒×3セット



パパパパパパ
パパパパパパ
パパパパパパ
パパパパ

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。歯切れよく声を出しましょう。

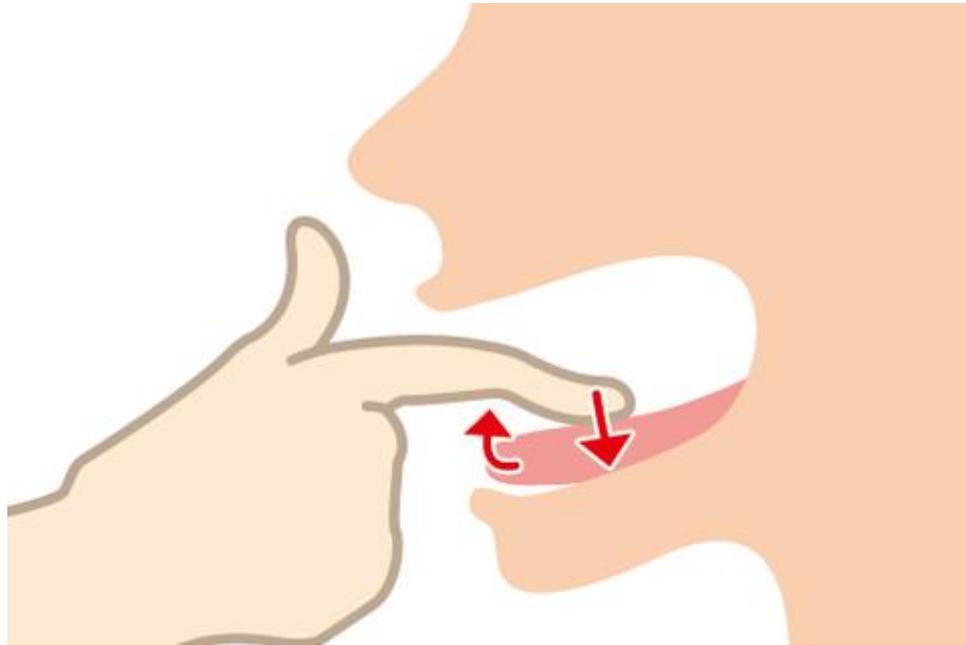
期待される効果!

口腔機能の向上。

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔運動⑦



- 舌の強化
- 指やスプーンを用いて、舌に抵抗を加える。
- 舌はこの抵抗に負けないよう、上に持ち上げるように努力する。

3秒を10回を3セット

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。歯切れよく声を出しましょう。

期待される効果!

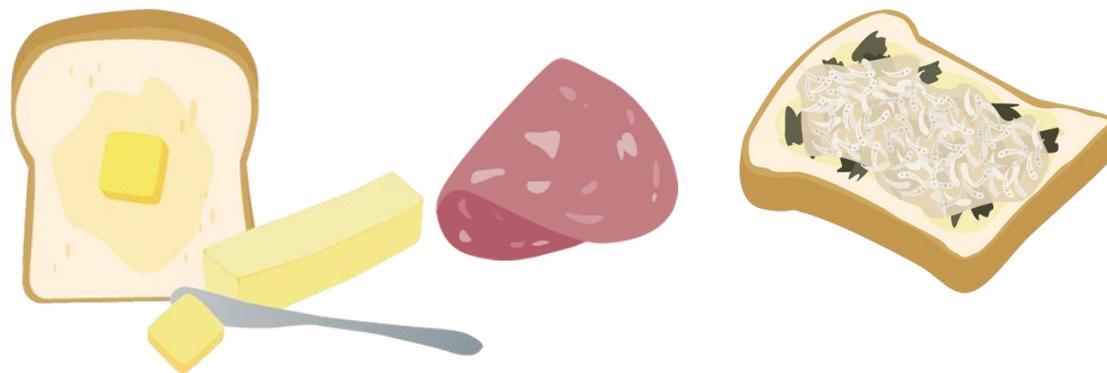
口腔機能の向上。

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

食事量を増やすために①

- 一般的に朝食時の食事摂取量が少ない傾向にある
- なるべく、しっかりと朝食を摂るように工夫する
- 単に食パンを食べるのではなく、バターを塗ったり、ハムをのせたり、シラスをまぶしたりと、少しずつタンパク質を強化する



- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂取するように心掛ける
- 魚の缶詰やハンバーグなどのレトルト食品も活用する



食事量を増やすために②

- 少量ずつ多くの食材を摂る

✓ 丼ものや具の多い麺などがオススメ



- 香辛料をきかせた料理をする

✓ 胃に負担にならない程度に、ゆず、山椒、しょうが、コショウなどを利用



- 酸味を活用する

✓ 梅肉やかんきつ類、酢の物、レモンなどを活用する

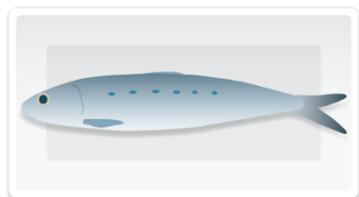
- 野菜は火を通してカサを減らす



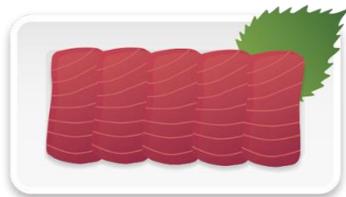
- 夏場の暑いときには冷たい蕎麦など食べやすいものを摂る

タンパク質を摂る工夫①

- 体重1kgあたり、1日あたりタンパク質1.2～1.5gを目標に摂取する。
例) 体重60kgの場合、1日あたり72～90g
- 1回の食事相当で摂れるタンパク質含有量。



いわし1匹 : 19.8g



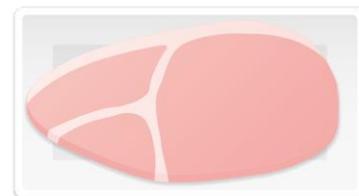
まぐろ5切 : 13.2g



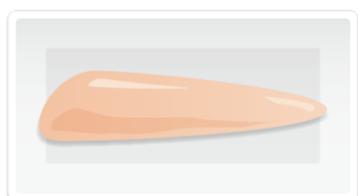
しらす大さじ2 : 2.3g



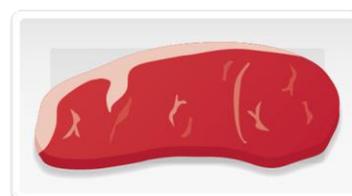
牛もも5切 : 14.6g



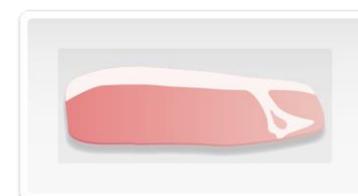
豚ロース1枚 : 19.3g



鶏ささみ1本 : 9.2g



牛サーロイン1枚 : 16.5g



豚もも1枚 : 25g



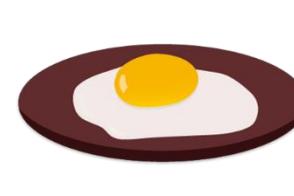
鶏もも1個 : 4.9g



木綿豆腐 : 6.6g



納豆1パック : 7.4g



卵1個 : 6.2g



牛乳1杯 : 6.6g

タンパク質を摂る工夫②

- 間食でもタンパク質を補給できる。
- 甘味の中では、どら焼きやプリン、アイスクリームなどには多くのタンパク質が含まれる。
- スkimミルクを味噌汁やスープに食事に混ぜてタンパク質を強化するのも良い方法。
- 1食分で摂れるタンパク質含有量。



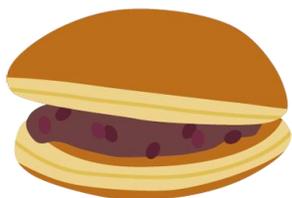
ヨーグルト : 3.6g



プリン : 6.1g



甘納豆 : 2.8g



どら焼き : 4.3g



アイスクリーム : 6.8g



チーズケーキ : 7.1g



スキムミルク

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動を行った日には○を付けましょう。

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動を行った日には○を付けましょう。

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動を行った日には○を付けましょう。

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動を行った日には○を付けましょう。