

伸ばして健康 元気アップ!

体のこわばりは、肩こりや腰痛の原因。
気持ちよく筋肉を伸ばし、体をほぐしましょう。
血流もよくなって、体が軽くなりますよ。

姿勢をシャツキリ 腹筋の運動

～腹筋運動～

ひざを伸ばして腿から先を浮かせ、
5秒保ってから下ろします。
呼吸を止めずに4～5回くりかえします。



やりにくい場合は、
片方ずつでも
かまいません



肩こりサヨナラ 肩のストレッチ

痛い場合は
無理をしないで



～肩を回す運動～
手を肩に当てて、
ひじで大きな丸を書くように
肩を回します

～肩甲骨を広げる運動～
背中をまるくして
背もたれにつけ、
手は前に伸ばします。
呼吸を止めずに20秒
保ちます。



～腰を伸ばす運動①～
床にあおむけになり、片方の腿を
両手で抱えて胸に近づけます。
呼吸を止めずに20秒保ちます。



①・②とも、左右両方やってみて
ください。あおむけで腰が痛けれ
ば、床に接しているひざを少し曲
げて立てます。



～腰を伸ばす運動②～

①の姿勢から、ひざの裏を両手で持ち、
ひざをゆっくりと伸ばします。
呼吸を止めずに20秒保ちます。

腰が伸びてスッキリ 腰のストレッチ



熱中症を予防して、暑い夏を健康にお過ごし いただくために(高齢者のみなさまへ)

熱中症は予防が大切です



温度・湿度に注意

28度を超えたらエアコンを



水分補給

こまめに、喉が渇く前に



体調に注意

こむら返り・めまい・だるさは
熱中症のサイン

- ☑ マスクの着用により、のどの渇きに気づきにくくなります。意識して水分補給を。
- ☑ マスク着用時の運動は控えめにしましょう。

表面の3つの運動を、まず2週間続けてみましょう。そして1日1回笑いましょう。できたものに○をつけてください。

月/日	/	/	/	/	/	/	/
できたこと	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う
月/日	/	/	/	/	/	/	/
できたこと	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う	肩 腹筋 腰 笑う

記録ができたなら、家族や友人、周囲の方と共有して、つながりを保ちましょう。

ドクターからのアドバイス

普段の水分補給は水やお茶が適していますが、熱中症のサインがあるときは、水分とミネラルがすばやく補給できる経口補水液が有効です。冷蔵庫などに1~2本備えておきましょう。むせやすい方にはゼリー状タイプのものもあります。

栄養士からのアドバイス

一日の水分補給の目安は、500mlのペットボトル2本です。どれだけ飲んだか分かるよう、その日の分を朝に用意しておけば便利です。夜間も枕元に飲み物を用意し、目が覚めたら飲めるようにしましょう。