

健康寿命をのぼすために
今から一歩一歩！



取り組み項目

★ おとなバージョン ★

作成 ▶ 京都中部総合医療センター看護専門学校
監修 ▶ 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

運動

- ・縄跳びを5分間する
- ・ストレッチをする
- ・筋トレ① メニュー
()
- ・筋トレ② メニュー
()
- ・ジョギングを30分する

食事

- ・朝食を食べる
- ・塩分を控えめにする
- ・アルコールを控えめにする
(目標 本)
- ・腹八分目にする
- ・よく噛んで食べる(一口30回)

交流

- ・すぐろくの進捗をSNSで報告する
例) #みんなで一歩
を付けてアップ
- ・みんなで一歩をする仲間を増やす
例) #南丹市社協
を付けてSNSにアップ
- ・家族や親せきと近況を確認しあう
- ・ご近所さんと笑顔で挨拶をする
- ・南丹市内のイベントに参加する

脳トレ

- ・読書をする
- ・後出しジャンケンで5回勝つ
- ・家にある食材だけで料理を作る
- ・未来の自分に手紙を書く
- ・社協だより、あんしんあんぜん
情報などを読んで
地域について考える



社協HPへ

オリジナル

.....

.....

.....

例 今日は、筋トレ①をして読書をして
アルコールを控えた。

➔ **3マス**進みましょう！

あんたがたどこさ体操



○さ のときだけ手をあげましょう さいごの「ちよつとかぶせ」は、頭の上で手をあわせましょう

あんたがたどこさ
体操がYouTube
で見れますよ！

