



体の機能を保つ

Q チェックしてみましょう!
以前に比べて次のようなことが気になりませんか?

Q-1

床や椅子から立つ時つかまる物が必要になった。



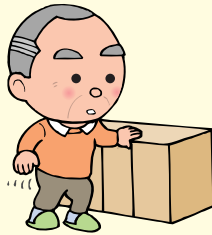
Q-2

敷物の縁や低い段差につまずくようになった。



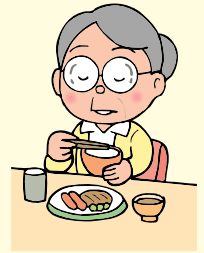
Q-3

歩くとき壁や家具につかまるようになった。



Q-4

食事に時間がかかるようになった。噛みにくくなったり、むせるようになった。



があったら生活不活発病の入口かも?

生活不活発病の悪循環



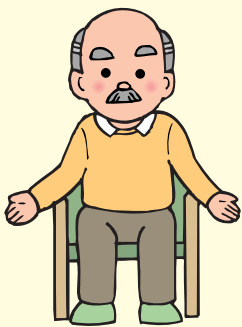
なるほど
そうなんだ!



ベットで安静に
する事は逆効果です。
目標を立てて、
体を動かしましょう。

体操で元気な体を 保ちましょう!

座ってできる簡単な体操



胸そらし運動



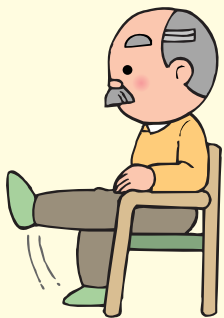
体のねじり運動



体のそらし運動



前かがみ運動



膝のばし運動



つま先あげ運動

体操やリハビリ テーションを継続 するための秘訣!

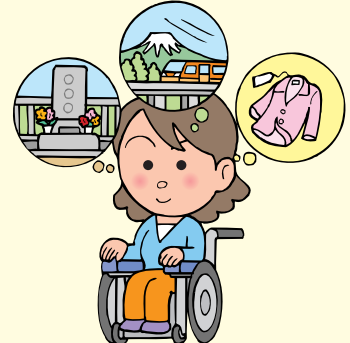
掲 示

見えるところに
プログラム



目 標

できそうな目標を
具体的に立てましょう!
(買い物・旅行・墓参りなど)



指 標

自分で変化を
計りましょう!
(歩く時間・起きてる時間など)



リハビリ暦

暦などを利用して、
運動を行った日に
○をつけましょう!

