

# 『自宅de介護予防』

(日常生活編)



【目的】吹田市イメージキャラクター すいたん

毎日こつこつ健康づくり！  
いつまでも自立した日常生活を送るために。

【目標】  
強度を問わず、毎日40分からだを動かしましょう！

名前

吹田市役所 福祉部高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当 R5年12月作成

## 『自宅de介護予防』5種目

(はつらつ体操教室及び自宅de介護予防体操DVDより抜粋)

\*体調が悪い時、痛みのある時は無理をしないようにしましょう！

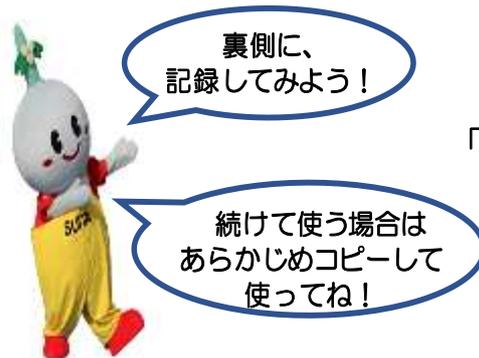
\*水分補給をしましょう！

1		筋カトレーニング	椅子からの立ち上がり運動 (10回×2セット)
2		ストレッチング	上体伸ばし (ゆっくり10秒数えましょう)
3		有酸素運動	その場で足踏み (100まで数えましょう) ※こけないように気をつけましょう
4		お口の体操	『す・い・た・ん』の発声運動 (大きく、5回行いましょう)
5		脳トレ体操	交互に鼻と耳をつまむ (10回行いましょう)

◎ 出来た種目番号を記録ページに丸をつけましょう。

## 『自宅de介護予防』(日常生活編)について

- この冊子は、毎日今より10分多く体を動かすことを目標に、日々の活動を記録するものです。
- この冊子に、実施できた運動や生活活動内容を記録し、体力の維持・向上に努めましょう。
- 運動を行う際に体調が悪い・痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。
- 運動や活動等を行うときは水分補給をしましょう。



「自宅de介護予防」  
QRコード ↓



吹田市イメージキャラクター すいたん

### 『自宅でやる事ってどれくらい?』

強度	運動	生活活動	
弱	ゆっくり歩行	立ち話 血洗い アイロンがけ 編物	
	ストレッチング	洗濯 食事の準備 友人に手紙を書く	
	ヨガ	ペット・動物の世話 バス停・隣家まで歩く	
	座ってラジオ体操	ガーデニング 掃き掃除(ゆっくり)	
	中	ひろばde体操	水やり ゴミ捨て 友人や孫と散歩
		いきいき百歳体操	窓そうじ シーツ交換
		普通歩行	大工仕事 子どもの世話(立位)
		ポウリング 社交ダンス	洗濯物を運ぶ・干す ギター演奏(立位)
	強	自重を使った筋トレ	犬の散歩
		ゴルフ (手引きカートを使って)	掃除機 歩道や家の周りの掃除
ラジ体操		楽に自転車に乗る 風呂そうじ	
卓球		車いすを押す モップかけ	
やや速歩		庭の草むしり 釣り(全般)	
テニス(ダブルス)		介護	
水泳	動物と遊ぶ		
	床磨き		
	屋外の大工仕事		
	畑仕事		

(参考文献) \*健康づくりのための身体活動基準値2013(概要)

\*「身体活動のメッツ(METs)表」

じたくで かいごよぼう  
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば  
内容と時間を記録しましょう。

	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
例	4/1	1	②	③	④	5	畑仕事	20分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう  
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば  
内容と時間を記録しましょう。

	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
例	4/1	①	2	③	④	5	植物への水やり	10分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう  
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば  
内容と時間を記録しましょう。

	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
例	4/1	①	②	3	4	⑤	隣家に回覧板をもっていく	10分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう  
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば  
内容と時間を記録しましょう。

	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
例	4/1	①	②	3	④	⑤	歩道や家の周りの掃除	20分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		