

『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

コロナに負けない体づくり！
いつまでも自分らしい生活を送る事が出来るように。

〈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 R3年5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。

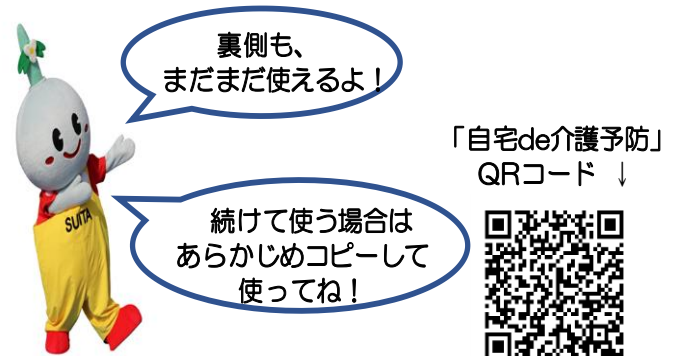
『自宅deやる事ってどれくらい?』

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)
	ひろばde体操	水やり ゴミ捨て
	いきいき百歳体操	友人や孫と散歩
	普通歩行	窓そうじ シーツ交換
	ボウリング 社交ダンス	大工仕事 子どもの世話(立位)
	自重を使った筋トレ	洗濯物を運ぶ・干す ギター演奏(立位)
	ゴルフ (手引きカートを使って)	犬の散歩
中	ラジ体操	掃除機 歩道や家の周りの掃除
	卓球	案に自転車に乗る 風呂そうじ
	やや速歩	車いすを押す モップかけ
	テニス(ダブルス)	庭の草むしり 釣り(全般)
	水泳	介護
		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)
*「身体活動のメツ(METS)表」

『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

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
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
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
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
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		