

ことしも元気

フレイルよぼう
カレンダー



公益社団法人

地域医療振興協会

Japan Association for Development of Community Medicine

1. フレイルって?!

年とともに、体力や心身の活力が低下したり、社会とのかかわりが希薄化した状態のことです。

フレイルを放っておくと、ちょっとしたことをきっかけに、病気やケガが重症化しやすくなります。

3. たのしくフレイルよぼう

早めに気づき、日々の生活を見直すことで、フレイルを予防することができます。

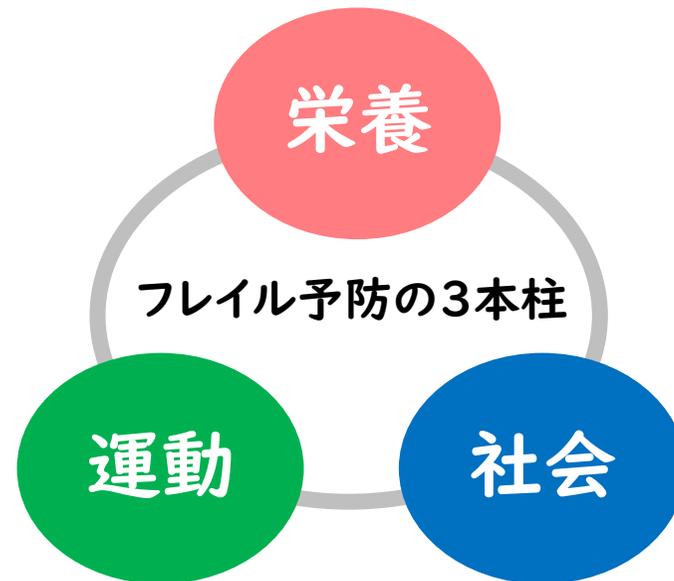
下の「カレンダーの使い方」を参考に、楽しくフレイルを予防してみませんか？

2. よぼうのひけつ

フレイル予防のポイントは

よく食べて 体を動かし よくわらう

筋肉を作るもとになる
「たんぱく質」を含む食品をしっかりとりよう



しっかり体を動かして
筋力や歩行力を
維持しよう

積極的に外出して
いろいろな活動に
参加しよう

4. カレンダーの使い方

予定を書き込む

4 毎日てが

カレンダーに掲載された筋力運動やその他の運動をしたら○をつける

外出したら○をつける

	社会	運動	栄養	ポイント		社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~	○	○○○○○	2	16 火			○○○○○	
1 月		○	○○○○○		17 水			○○○○○	
2 火		○	○○○○○		18 木			○○○○○	
		○	○○○○○		19 金			○○○○○	
		○	○○○○○		20 土			○○○○○	
6 土		○	○○○○○		21 日			○○○○○	
7 日		○	○○○○○		22 月			○○○○○	
8 月		○	○○○○○		23 火			○○○○○	
9 火		○	○○○○○		24 水			○○○○○	
10 水		○	○○○○○		25 木			○○○○○	
11 木		○	○○○○○		26 金			○○○○○	
12 金		○	○○○○○		27 土			○○○○○	
13 土		○	○○○○○		28 日			○○○○○	
14 日		○	○○○○○		29 月 昭和の日			○○○○○	
15 月		○	○○○○○		30 火 憲法の日			○○○○○	

1日の合計
ポイントを記入

肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品のうち食べた食品に○をつける

モクモクポイント
21

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル1：まずは少ない回数からスタート！

①つま先上げ

かかとを地面につけてつま先を上げ下げする

速く 10回
ゆっくり 5回

※ゆっくりの目安：10秒/回

②ひざ伸ばし

つま先を天井に向けひざを伸ばす

速く 左右10回ずつ
ゆっくり 左右5回ずつ

背伸び・体側伸ばす運動

手を組み上に伸び体を横に倒す
左右10秒ずつ静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

地域医療振興協会
Area Association for Revitalization of Medical Services

筋力運動(徐々にレベルアップ)

ストレッチ

～ 毎日チェック ～

- ① 左図のように実施した項目に○をつける。
- ② 社会、運動、栄養のポイントを合計し、ポイント欄に記入する。

ポイントの計算方法

- 社会：社会に○がついたら1ポイント
- 運動：運動に○がついたら1ポイント
- 栄養：5つの食品群の全てに○がついたら1ポイント

～ 月末チェック ～

- ① 1日ごとのポイントを合計し、1か月の合計ポイントを「今月の合計ポイント」欄に記入する。
- ② 裏表紙のグラフに「今月の合計ポイント」を記録する。



お問い合わせ先：(公社)地域医療振興協会 4-F 大阪府心臓病センター 10F 100-8322 03-5521-3102

4

毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
				
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
				
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント
21

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル1：まずは少ない回数からスタート！

①つま先上げ

かかとを地面につけ
つま先を上げ下げする

速く 10回
ゆっくり 5回



※ゆっくりの目安：10秒/回

②ひざ伸ばし

つま先を天井に向け
ひざを伸ばす

速く 左右10回ずつ
ゆっくり 左右5回ずつ



背伸び・体側伸ばす運動

手を組み上に伸び
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

5



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	
31		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント
29

今月の合計ポイント

今月の運動

レベル1：くり返しの回数少なめ

③肩甲骨よせ

手を前に伸ばし、
ひじを引き、
胸をはりながら
肩甲骨を寄せる



速く 10回
ゆっくり 5回

※ゆっくりの目安：10秒/回

④もも上げ

椅子のふちに手をそえて
太ももを上げる



速く 左右10回ずつ
ゆっくり 左右5回ずつ

胸を伸ばす運動

うしろで手を組み、
肩甲骨を寄せながら
胸をはる



10秒静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
35

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル1：くり返しの回数少なめ

⑤ ちょび漏れ予防の体操

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 10回
ゆっくり 5回



※ゆっくりの目安：10秒/回

⑥ スクワット

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる

速く 10回
ゆっくり 5回



足の裏側を伸ばす運動

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
43

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！

①つま先上げ

かかとを地面につけ
つま先を上げ下げする

速く 15回
ゆっくり 7回



②ひざ伸ばし

つま先を天井に向け
ひざを伸ばす

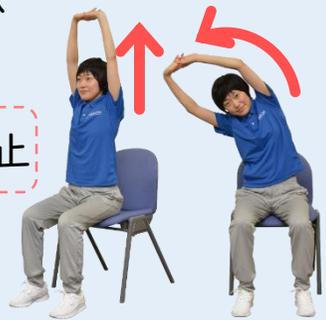
速く 左右15回ずつ
ゆっくり 左右7回ずつ



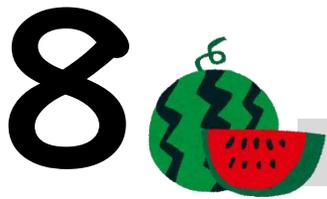
背伸び・体側伸ばす運動

手を組み上に伸び
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

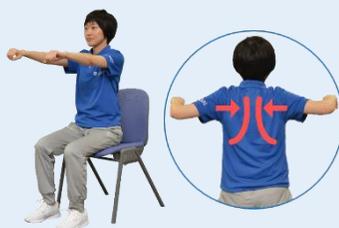
もくひょうポイント
50

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！

③肩甲骨よせ

手を前に伸ばし、
ひじを引き、
胸をはりながら
肩甲骨を寄せる



速く 15回
ゆっくり 7回

※ゆっくりの目安：10秒/回

④もも上げ

椅子のふちに手をそえて
太ももを上げる



速く 左右15回ずつ
ゆっくり 左右7回ずつ

胸を伸ばす運動

うしろで手を組み、
肩甲骨を寄せながら
胸をはる



10秒静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

9



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント
56

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！

⑤ ちょび漏れ予防の体操

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 15回
ゆっくり 7回



※ゆっくりの目安：10秒/回

⑥ スクワット

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる

速く 15回
ゆっくり 7回



足の裏側を伸ばす運動

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

10



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	
31		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント
58

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！

①つま先上げ

かかとを地面につけ
つま先を上げ下げする

速く 20回
ゆっくり 10回



②ひざ伸ばし

つま先を天井に向け
ひざを伸ばす

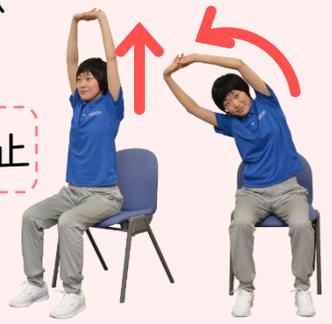
速く 左右20回ずつ
ゆっくり 左右10回ずつ



背伸び・体側伸ばす運動

手を組み上に伸び
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

毎日でかけよう！動こう！食べよう！



	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
63

今月の合計ポイント

今月の運動

レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！

③肩甲骨よせ

手を前に伸ばし、
ひじを引き、
胸をはりながら
肩甲骨を寄せる



速く 20回
ゆっくり 10回

※ゆっくりの目安：10秒/回

④もも上げ

椅子のふちに手をそえて
太ももを上げる



速く 左右20回ずつ
ゆっくり 左右10回ずつ

胸を伸ばす運動

うしろで手を組み、
肩甲骨を寄せながら
胸をはる



10秒静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

12

毎日でかけよう！動こう！食べよう！



	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	
31		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント
65

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！

⑤ ちょび漏れ予防の体操

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 20回
ゆっくり 10回



※ゆっくりの目安：10秒/回

⑥ スクワット

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる

速く 20回
ゆっくり 10回



足の裏側を伸ばす運動

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

毎日でかけよう！動こう！食べよう！



	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
72

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル4：一度に6つの運動でさらにレベルアップ！

①つま先上げ
すねの筋肉に
力を入れながら!



②ひざ伸ばし
つま先を天井に
向けて!



③肩甲骨よせ
肩甲骨をしっかり
寄せる



速く 10回
ゆっくり 5回

④もも上げ
しっかりお腹に
引き寄せる



⑤ちょび漏れ予防の体操
肛門や尿道にしっかり
力を入れてひきしめる



⑥スクワット
つま先がひざより
前に出ないように!



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

2



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
77

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル5：6つの運動の回数を少しアップ！

①つま先上げ
すねの筋肉に
力を入れながら!



②ひざ伸ばし
つま先を天井に
向けて!



③肩甲骨よせ
肩甲骨をしっかり
寄せる



速く 15回
ゆっくり 7回

④もも上げ
しっかりお腹に
引き寄せる



⑤ちょび漏れ予防の体操
肛門や尿道にしっかり
力を入れてひきしめる



⑥スクワット
つま先がひざより
前に出ないように!



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

3



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ ₁	○	○○○○○ ₁	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント
72

今月の合計ポイント

今月の運動 レベル6：6つの運動の回数をさらにアップ！

①つま先上げ
すねの筋肉に
力を入れながら!



②ひざ伸ばし
つま先を天井に
向けて!



③肩甲骨よせ
肩甲骨をしっかり
寄せる



速く 20回
ゆっくり 10回

④もも上げ
しっかりお腹に
引き寄せる



⑤ちょび漏れ予防の体操
肛門や尿道にしっかり
力を入れてひきしめる



⑥スクワット
つま先がひざより
前に出ないように!



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

1年のきろく

記入例

