

運動

運動して筋肉を動かすことで体温が上がり、血行が良くなって全身に酵素や栄養が届きやすくなるそうです。できる範囲で適度な運動を継続することで代謝を向上させ、免疫力UPを目指しましょう！

1 お尻上げ運動



- 立ち上がりやすくする！
- 背中が丸まらない姿勢に！
- 腰痛を防ぐ！

- ①両膝を立てて、お尻と腰を浮かせます。
- ②5秒間そのまま保ちます。
- ③10回行いましょう。

2 もも上げ運動



- つまづきを防ぐ！
- 階段や浴槽でのまたく力を衰えさせない！

- ①膝を曲げたまま足を上に持ち上げます。
- ②5秒間そのまま保ちます。
- ③左右交互に10回行いましょう。

3 踵上げ運動



- 歩くスピードを衰えさせない！
- 血流を良くしてむくみを防ぐ！

- ①テーブルなどしっかりした所に軽く手を置いて立ちます。
- ②両方の踵を上げ、ゆっくりおろします。
- ③20回行いましょう。

4 四つ這い運動



- バランス向上で転倒を防ぐ！
- 膝痛を防ぐ！

- ①四つん這いから片足をまっすぐ伸ばして上げます。
- ②5秒間そのまま保ちましょう
- ③左右交互に10回行いましょう。

注意 ・どこかに痛みを感じたら、すぐ中止してください。
・最初のうちは1セットから始めて、体調に合わせて増やしましょう。

脳トレ

簡単な問題を解くことで脳が活性化し、認知症の予防になると言われています。

正解することにこだわらず、色々考えることが重要だそうです。楽しみながらおこなってください。

漢字と読み仮名を線でつなげてください。

- ①
- | | | | |
|----|---|---|--------|
| 林檎 | • | • | メロン |
| 鳳梨 | • | • | サクランボ |
| 甜瓜 | • | • | ミカン |
| 桜桃 | • | • | パイナップル |
| 蜜柑 | • | • | リンゴ |

- ②
- | | | | |
|----|---|---|--------|
| 庭球 | • | • | ヤキュウ |
| 排球 | • | • | ゲートボール |
| 門球 | • | • | バドミントン |
| 羽球 | • | • | テニス |
| 野球 | • | • | バレーボール |

いくらあるでしょう？



①林檎 (リンゴ) 鳳梨 (パイナップル) 蜜柑 (ミカン) 桜桃 (サクランボ) 甜瓜 (メロン) ②庭球 (テニス) 排球 (バドミントン) 門球 (ゲートボール) 野球 (ヤキュウ) ③376円 ④729円 ⑤1500円