

感染症に負けない！

# 本日の「8」ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

- 家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
- 適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
- 今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。
- ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について  
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

## 1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、  
「1・2・3・4」で  
片方のひざを伸ばして  
太ももに力を入れ  
「5・6・7・8」で  
元の位置に戻す。



10回～20回ずつ

太ももの前面の  
筋肉を意識して

1

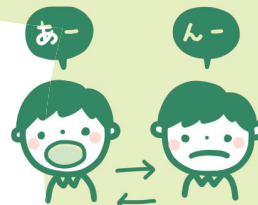
## 2 しっかり水分補給

1日あたり、  
お茶や水などの水分を  
コップ8～10杯分飲む



2

## 3 あーんー体操



10回～20回ずつ

ゆっくり大きく口を開け  
「あー」と言う。  
しっかり口を閉じ  
口の両端に力を入れて  
舌を上あごに押し付けて  
奥歯を噛み「んー」と言う。  
食事の前にやってみよう

3

## 4 日付の確認

今日の日付と天気を確認し  
声に出して読み上げる

「今日は、  
○年○月○日○曜日  
今日の天気は晴れ！」



4

## 5 交流

離れて暮らす家族や友人に  
電話・メールなどをする



5

## 6 健康管理

持病のある方は  
医師の指示通り治療を続ける



6

## 7 たんぱく質

1日あたり  
肉・魚・卵・

大豆製品・乳製品を  
それぞれ片方の手のひらに乗る  
程度の量を目安に食べる



7

## 8 背伸び

両手を組んで背伸びをし  
10数える。  
そのまま右に体を倒して  
10数える。  
反対側も同様に。  
肋骨の間など  
脇腹の筋肉を伸ばす











まうえ  
左右  
10秒ずつ

8

東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

- 表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
- 日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
- 実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
 ひざのばし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 水分補給	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 あーん体操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 日付の確認	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 たんぱく質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 背伸び	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

