



さくっとストレッチ!!

① 首

前、後ろ、右、左に首をゆっくり倒す。

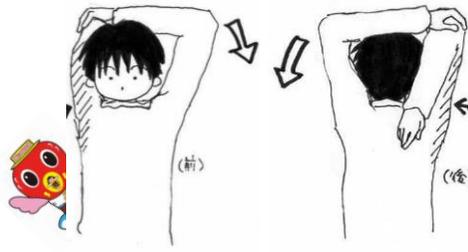


② 肩

片方の腕を胸の前に伸ばし、もう一方の手で肘のほうに引く。

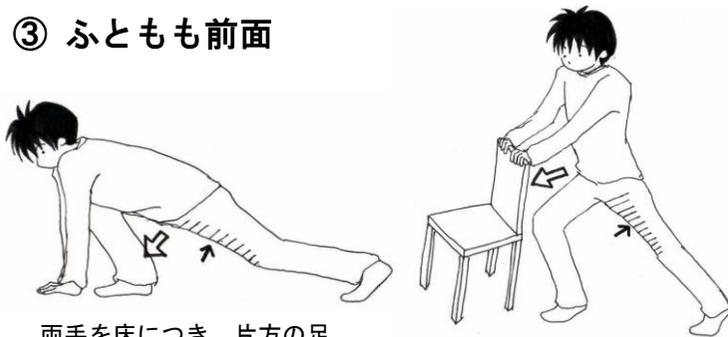


片方の腕を上にあげて肘を曲げ、もう一方の手で肘を持ち、後ろに引く。



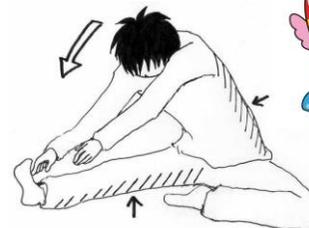
③ ふともも前面

両手を床につき、片方の足を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後方に伸ばす。そのまま、お腹を前に突き出すように体重を落とす。



椅子など安定したものに手をつき、片方の足を前に出して膝を曲げ、もう一方の足を、つま先を立てて後ろに伸ばす。そのままお腹を突き出すように体重を前へかける。

④ 下肢後面・体幹



床に座り、片方の足を横に開き、もう一方の足は膝を曲げる。伸ばした足のつま先の方へ両手を伸ばし、体をゆっくり倒していく。

さくっと新聞紙運動

⑤ 手の指



片手で新聞紙の端をつまみ、その手だけで丸める。両手で丸めても良い。

⑥ 足の指



両足の下に新聞紙を置き、足の指で丸める。次に、両足の指で新聞紙を広げしわを伸ばす。

⑦ 足の裏



小さく丸めた新聞紙に、足の裏を乗せて刺激する。丸めた新聞紙を足の指でつまみ上げる。

いろいろ食べて健康長寿!

実践! 食生活ポイント

① 1日3食、食べましょう

朝食・昼食・夕食の3回食事をとることで栄養不足を防ぎます。1度にたくさん食べられない時は、間食で補いましょう。



② 毎日10品目を目標に!

肉類、魚介類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻、いも類、果物、油脂類

「粗食」や「決まったもの・好きな物しか食べない」偏った食事は栄養不足に!

③ たんぱく質はしっかり!

たんぱく質は筋肉や内臓、免疫細胞などの元気な身体を作る働きをしています。



毎食どれか1つはしっかり食べましょう。