

ビオラ健康だより

発行：ビオラ宮崎
電話：044 (948) 5371

こんにちは。地域包括支援センター ビオラ宮崎です。
ビオラ宮崎から栄養に関する情報と、自宅で取り組める
椅子に座って出来る運動をまとめましたのでご紹介
いたします。



耳より情報！～バランスの良い食事について～

栄養が偏った食事が続くと、気力がなくなったり、骨量や筋肉量が減ったり、免疫力や体力が低下して病気にかかりやすくなります。

～免疫力や体力を高めるために～

たんぱく質（魚・肉・卵・豆腐）



緑黄色野菜（ほうれん草等）



➡ それぞれ1日両手1杯分が目安です！

1日の食事を思い出して、バランスよく食べられているか
チェックしてみてください。

						に
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	
				<p>10点満点中… 7点以上毎日とれたら 合格!!</p>		
芋	卵	大豆食品	果物			

運動不足の解消に！

～テレビ体操・椅子を使った体操～

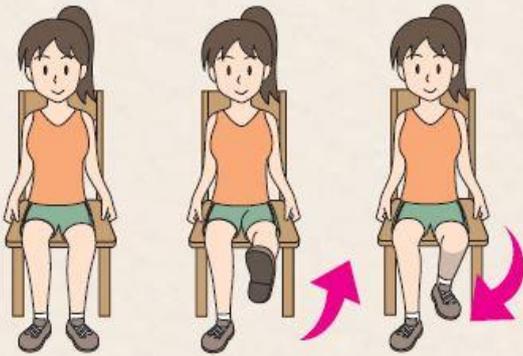
◎テレビ体操

- ① 6：25～6：35(Eテレ) ② 9：55～10：00(総合テレビ)
③ 14：55～15：00(総合テレビ) ※土日は①のみです。

◎椅子を使った体操

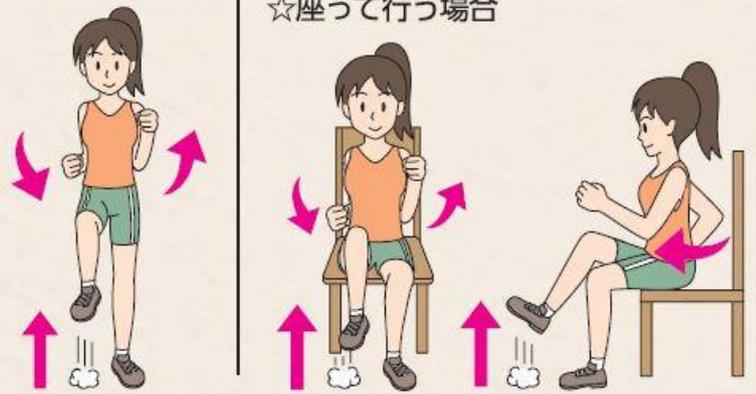
膝痛予防の運動

○足ぶら体操★



ひざから下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

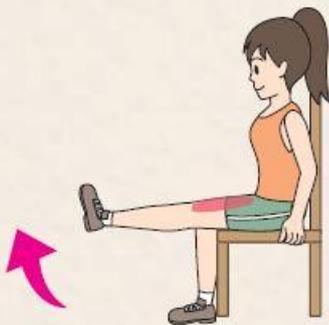
○足踏み (目安 片足10-20回)



腕を振りながら足踏みする

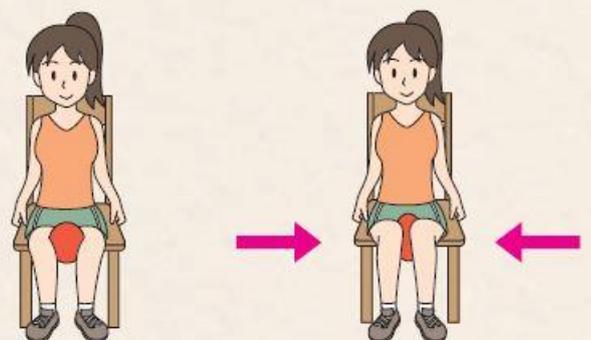
下肢筋力アップ2

○膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

○ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ

無理をせずに自分のペースで取り組んでみましょう！