

運動



タンデム歩行でバランス力アップ！

タンデムって何？

片足の「つま先」ともう片足の「かかと」をぴったりつけて姿勢を保つバランス運動です

まずはその場でタンデム立位 歩いてみよう！タンデム歩行

ステップ①

ステップ② ⇄ ステップ③

転倒注意

足の位置



やり方

- ◆手を胸の前でクロスする。
- ◆片足のつま先ともう片足のかかとをつけて**10秒**保つ。
- ◆目線はまっすぐ前を向く。
- ◆ステップ①の姿勢を保ちながら足を交互にゆっくりと前方向に**5～10歩**歩く。
- ◆できる方は後ろ方向に進んだ分だけ戻る。
- ※特に転倒注意

※左右の足の位置を入れ替えて同様に行う

1往復×3セット

動画で一緒にチャレンジ！



栄養



食生活・お口、どちらもチャレンジ!!

●**食生活** 毎食、たんぱく質が多い食品を食べよう！
(毎食手のひら1～2枚分を目安に)

1日の食事例

朝食

卵



1個分

昼食

魚



1切れ分

間食

牛乳
乳製品

牛乳コップ1杯
と乳製品1品



夕食

肉・豆腐



指に乗る
大きさ



100g程度

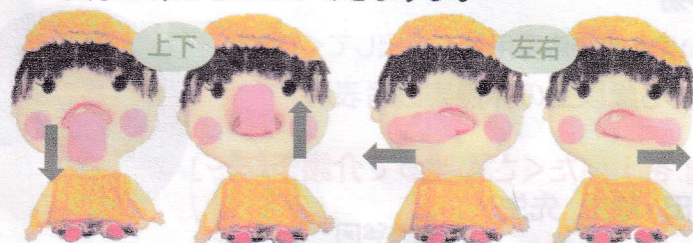


たんぱく質アップの
レシピはこちら！

★たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。

●**お口** 1日1回、タイミングを決めて「舌の体操」をしよう！

舌の筋力アップをすることで、お口の機能が高まります。スムーズにかむ・飲み込むことができ、食事を楽しむことができますよ♪



上下・左右は2秒間ずつ、前後は前に3秒間出して引く。全て4回ずつ繰り返す。

※お口を軽く開けた状態で行う

おすすめのタイミング！
・お風呂に入っている時
・食事の前

動画で一緒にチャレンジ！

