

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。交互にゆっくりと
- ◆目標はまっすぐ前を向く。

※左右の足の位置を入れ替えて同様に行う

- ◆ステップ①の姿勢を保ちながら足を
 - ◆できる方は後ろ方向に進んだ分だけ戻る。
- ※特に転倒注意

1往復×3セット

※ふらつく方は机や壁に手を添えて行うようにしましょう

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



昼食

魚



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



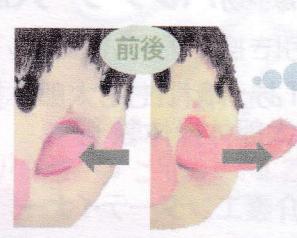
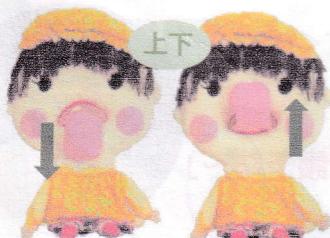
たんぱく質アップの
レシピはこちら！



★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♪



おすすめのタイミング！
・お風呂に入っている時
・食事の前

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

動画で
一緒に
チャレンジ！

