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

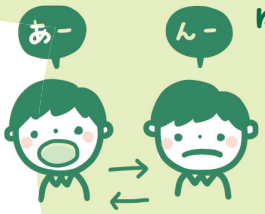
上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして
太ももに力を入れ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの前面の
筋肉を意識して

10 回～20 回ずつ

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

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

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！」

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

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

7 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 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

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

感染症に負けない！

本日の8ミッション

１週間チャレンジ

- 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							
水分補給							
あーんー体操							
日付の確認							
交流							
健康管理							
たんぱく質							
背伸び							

※ より詳しい内容を知りたい場合は、 https://www.healthy-aging.tokyo/ または、右の QR コードから ▶

感染症に負けない！

本日の8ミッション

その2

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 ももあげ

上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの付け根を
意識して

左右 10 回～20 回ずつ

2 入浴

外にでかけていなくても
お風呂に入り
身体を清潔に保つ。
身体を温める

3 ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ
３回ほどブクブクして水を吐く。
もう一度水を口に含み
上を向きのどの奥で
１５秒ほどガラガラして
水を吐く。
はみがきの後に
やってみよう

３回
ブクブク

15 秒
ガラガラ

4 交流

普段会わないような人
少しなつかしい人に
体調や生活の様子を
気遣う電話をしてみよう
（手紙やメールでも良い）

5 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む
（インターネットを活用しても良い）

6 健康管理

体重をはかって
体重が極端に増えたり
減ったりしていないか
チェックする

7 肩回し

両手を肩におき
ひじで円を描くように
内回しと外回しを
10 回ずつおこなう。
肩甲骨を動かすように
意識する

内回し
外回し
10 回ずつ

8 野菜・果物

１日に
野菜の入った
料理５皿以上と
果物（片手一つ分）を
目安に食べる

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

感染症に負けない！

本日の8ミッション

１週間チャレンジ

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
ももあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
入浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
ガラガラうがい	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
交流	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
知的活動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
肩回し	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
野菜・果物	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺

※ より詳しい内容を知りたい場合は、 https://www.healthy-aging.tokyo/ または、右の QR コードから ▶

感染症に負けない！

本日の8ミッション

その3

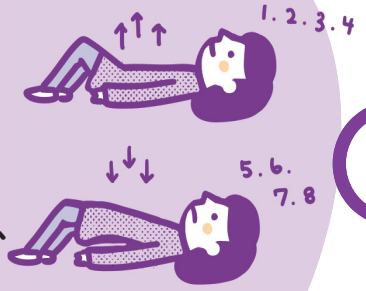
在宅時の健康生活応援チェック表

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 おしりあげ

あお向けになり
両膝を 90 度にたてる。
「1・2・3・4」で
おしりをしめるように
しながら上に持ち上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす



10 回～20 回

2 日光浴

室内でも良いので
１日に 20 分程度
日光に当たる

3 いーうー体操

「いー」と言いながら
ほっぺたと首に
はりを感じるまで
左右に口を広げる。
そのまま
「うー」と言いながら
くちびるをすぼめる

ゆっくり
3～5回
ずつ

4 リラックス

肺の中の空気を吐き切り
ゆっくり５回大きく
深呼吸をする
深呼吸と合わせて
肩を上げ下げする

5 趣味

好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ

6 健康管理

室内の温度管理、
着衣による体温調整を
マメに行う

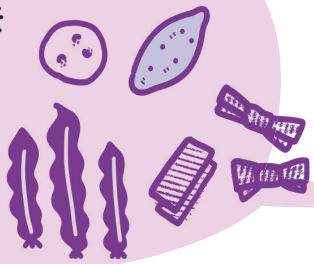
7 腰ひねり

仰向けで寝た状態で
両ひざを立てる・
両膝をくっつけたまま
左右にゆっくり
倒す動作を繰り返す。
ゆっくりとした
動作と呼吸で

10 往復～20 往復

8 いも・海藻

いも類または海藻を
１日１回食べる。
冷凍食品や
乾物などを
活用する



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

感染症に負けない！

本日の8ミッション

１週間チャレンジ

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
おしりあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
日光浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
いーうー体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
趣味	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
腰ひねり	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺
いも・海藻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	☺

※ より詳しい内容を知りたい場合は、 https://www.healthy-aging.tokyo/ または、右の QR コードから ▶

感染症に負けない！

本日の8ミッション

その4

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 あしあげ

椅子の背もたれをもち
足を肩幅に広げて立つ。
「1・2・3・4」で
つま先を正面に
向けたまま
脚を真横に上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす

左右 10 回～20 回ずつ

2 整容・更衣

外にでかける
予定がなくても
衣服を着替え清潔に保つ

3 舌の体操

口をあけて舌をできるだけ出す。
上くちびるを舌で触るように
上に持ち上げ、
左右の口の端を
舌先で触るように動かす。
食事の前にやってみよう

ゆっくり
3～5
往復

4 笑い

電話でおしゃべり、
好きなテレビや
ラジオを
見たり聞いたりして、
声を出して笑おう

5 リラックス

音楽を聴いたり、瞑想したり
ゆっくりと湯船につかったり

6 健康管理

起床から就寝までの
生活リズムを一定に保つ。
早寝早起きを心がけ、
生活リズムが崩れないように

7 ふくらはぎのばし

椅子に浅く座り
片足を前にだし
つま先を上に向ける。
両手を膝に向かって
滑らせながら
上体をゆっくり
前にたおす

左右
10 秒
ずつ

8 7 種類以上の食品

10 種類（肉・魚・卵・大豆製品
牛乳／乳製品・野菜・海藻
いも類・果物・油脂類）
の食品のうち
１日に７種類以上を食べる

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

感染症に負けない！

本日の8ミッション

１週間チャレンジ

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
あしあげ							
整容・更衣							
舌の体操							
笑い							
リラックス							
健康管理							
ふくらはぎのばし							
７種の食品							

※ より詳しい内容を知りたい場合は、 https://www.healthy-aging.tokyo/ または、右の QR コードから ▶