

はつらつ通信

夏



3密（密閉、密集、密接）を避け、
咳エチケット（マスク）、手洗い、
換気を心がけて生活してくださいね！



夏のマスクは
暑い!!



熱中症予防のためにも、

こまめに水分補給をしましょう！



※のどの渇きに気づいた時には熱中症になっているかも!?
汗をかいたら水やお茶の他に、スポーツドリンクや
経口補水液、塩分なども摂取しましょう。

- こまめに ⇒ ④起床時、食事時（3回）、
食間、お風呂上り、就寝前 など
- なるべく常温で飲みましょう。



1日1回は笑いましょう！

笑うと免疫力が上がると言われています😊
どんなときも、笑顔を忘れずに！

◆口腔機能アップ 『パタカラ体操』

＜感染症対策＞
声を出すときは、
なるべく一人で！

「パ」「タ」「カ」「ラ」を大きな声ではっきりと、
10回ずつ言いましょ。慣れてきたら回数を増やし、
どんどん速く言いましょ。

＜効果＞

- パ：唇を閉める筋肉を鍛えます
- タ：舌の筋肉のトレーニングです
- カ：誤嚥せずに食べ物を食道に運ぶトレーニングです
- ラ：食べ物を喉の奥へ運ぶための舌の筋肉のトレーニングです

パ パ パ
パ パ パ
パ パ
パ



◆夏バテ予防！簡単レシピ^o～きちんと暮らすことはちゃんと食べること～ ☆しらすと豆腐のトマト漬け丼☆ おひとり様分

【材料】

- ・温かいご飯…茶碗に軽く1杯
- ・トマト（よく熟したもの）…1/2個
- ・しらす…大さじ1杯くらい
- ・絹豆腐…小分けパック半分くらい
- ・大葉のせん切り…適量

《タレ》

- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・みりん…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・おろし生姜（チューブなら1cm）
- ・いりゴマ…少々



【作り方】

- ①トマトを食べやすい大きさに切り、タレに漬ける。
- ②器に温かいご飯をよそい、その上に豆腐をスプーン一口大くらいの大きさですくい、のせる。
- ③その上に、漬けにしたトマト、しらす、大葉をのせ、残ったタレも全部かけて完成！



※一食あたりのたんぱく質摂取量を考えると、
残った豆腐も食べてしまうのがいいでしょう。
丼に全部使ってもいいし、別に食べてもいい
ですよ。



トマトの漬けを多めに
作っておくと、様々な
料理にアレンジでき
ますよ！



トマトが苦手な人は…
叩いたきゅうりや長芋、キム
チなどでも代用できます！
※キムチを使う場合、タレは
必要ありません。

よろしければ感想をお聞かせください！ 地域包括支援課（☎22-8118）
〒634-8509 橿原市内膳町1-1-60

レッツ！エクササイズ♪



みなさん！お元気ですか？
いつも元気！！健康運動指導士の稲垣牧子
です！笑顔で楽しく運動しましょう♪
まずは注意点を確認してくださいね！

① 姿勢を正して、深呼吸 4回



背もたれにもたれないで、
浅く座る。膝は90度。



鼻から吸って



口から吐く



② 体側伸ばし（足は腰幅くらい） 左右ゆっくり8呼吸間 2セット



足を腰幅に開いて、
手を前で組む。



上へ



右へ（真横）



上に戻す



左へ（真横）

③ 腰ひねり 左右ゆっくり8呼吸間 2セット ※息を止めないで！



右へ（首も一緒に）



左へ（首も一緒に）



パソコンやスマートフォンで動画も
チェックしてみてくださいね！

橿原市 はつらつ通信 検索

！ 注意点！

- ① 楽な服装で
- ② 安全性の高い椅子を使う ⇒ 座ったときに足が床につく
※回転式、座面に凹凸のあるもの、柔らかすぎる椅子は避ける
- ③ 動作中に呼吸を止めない ⇒ 数を数えながらする（一人のとき）
- ④ 反動をつけない ⇒ ゆっくりと大きく動かす
- ⑤ 痛みを感じたら無理に動かさない ⇒ 自分が「ここまで」と思う範囲内で

④ 両肩引き上げ下ろし 上下ゆっくり4呼吸 4セット



耳の近くまで両肩を上げて、ゆっくり下ろす。

⑤ 足首まわし 片足8回ずつ (右足) (左足)



足を上げて、右回し8回・左回し8回

⑥ 片足上げ 片足につき8呼吸 2セット



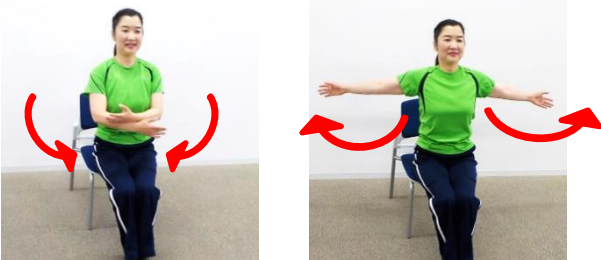
深く座って、手は座面をつかむ。

※足をまっすぐ伸ばして痛みが出る場合は、少し曲げてもOK



おまけ

⑦ 深呼吸 4回 ①を3回してから ⇒ 横に1回



腕を広げるときに息を大きく吸い込みましょう。

手のグーパー運動 10回～ 左手：グー、右手：パー ⇒ 入れ替え ※しっかり握って、しっかり広げる



できる時に、何回でもチャレンジ！