

元氣はっらっ

椅子とタオルで
出来る

転倒防止運動

二〇一八年

カレンダー



寝たきりにならない参っの心得

その壺

朝起きる前の準備運動（
布団の中で足の指を鍛え
ましょう！

「グー、チヨキ、パー」

その式

休息の合間に「つま先立ち
運動」

足趾が地面をつかむ様な
感じて立ちましょう！

その参

たまには無精して！
物を足の指でつかみましょう！
う！



今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 先勝 元日	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝 七草の日	8 友引 成人の日	9 先負	10 仏滅	11 大安 鏡開き	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引			

×モ

～踵上げ運動～

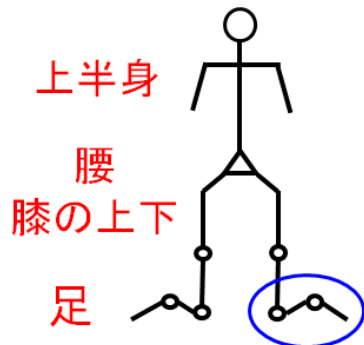
◆椅子の背もたれや手すりを持ち、足を肩幅に開きます。(この時、少しの力で動く物だと転倒に繋がるので注意して下さい。)

◆踵を**10回**挙げましょう。

(なるべく、手の力に頼らず、

足の力で頑張りましょう。)

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 先負	2 仏滅	3 大安 節分
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝 建国記念の日	12 友引 振替休日	13 先負	14 仏滅 バレンタインデー	15 大安	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝			

×モ

～タオルギャザー～

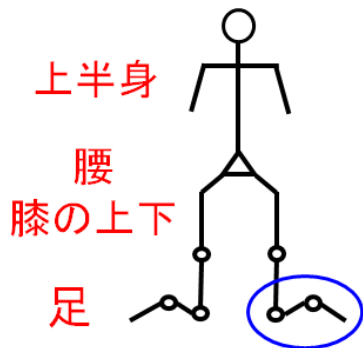
◆椅子に座ります。

タオルを床に広げて置き、その上に足を置きます。

◆踵を支点に、タオルを足指全体でたくり寄せます。

(この時、踵を床から浮かさないようにしましょう。)

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c

%



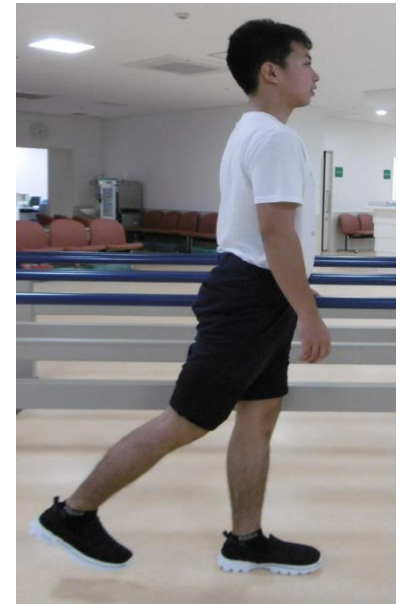
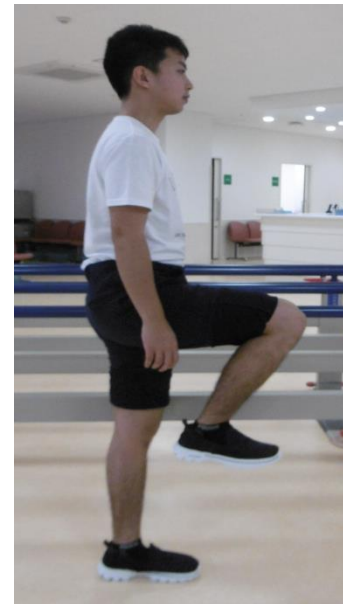
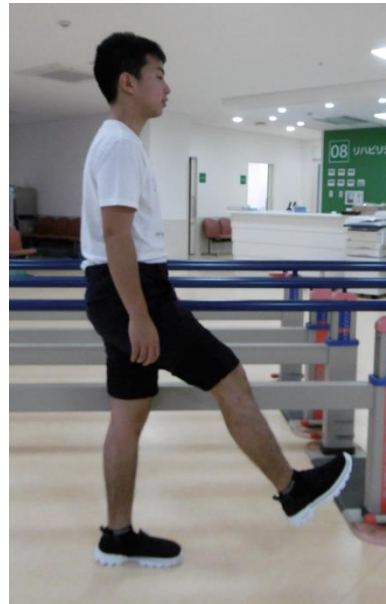
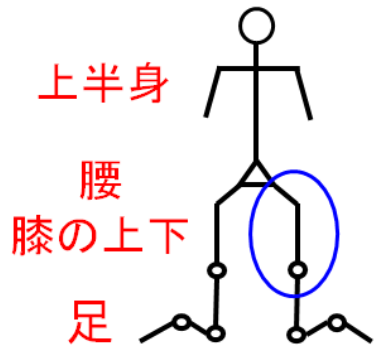
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 友引	2 先負	3 仏滅 ひな祭り
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負 ホワイトデー	15 仏滅	16 大安	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 春分の日	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

×モ

～足上げ運動～

- ◆ 膝を伸ばした状態で、前に3秒挙げましょう。
- ◆ 膝を曲げ、3秒引き上げましょう。
- ◆ 膝を伸ばした状態で、後ろに3秒挙げましょう。

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 大安 エイプリル・フール	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅 昭和の日	30 大安 振替休日					



～椅子の立ち座り運動～

◆椅子に座ります。

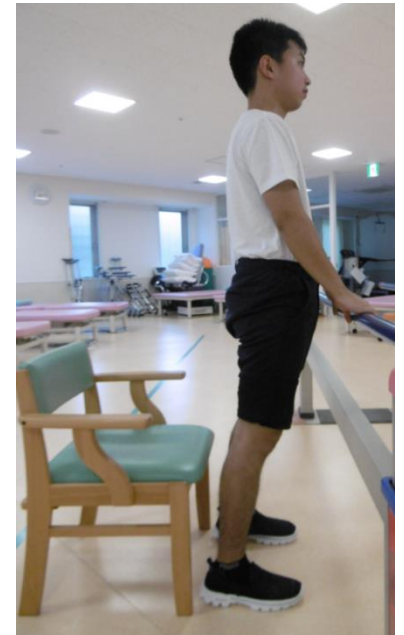
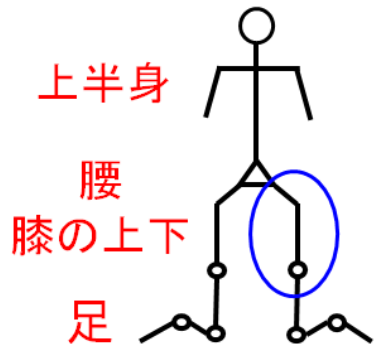
そして、手すりを持ち、足を肩幅に開きます。

(この時、足を引くと立ち上がりやすいです。)

◆3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。

◆10～15回しましょう。

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 赤口	2 先勝	3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口 母の日	14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引		

×モ

～膝伸ばし運動～

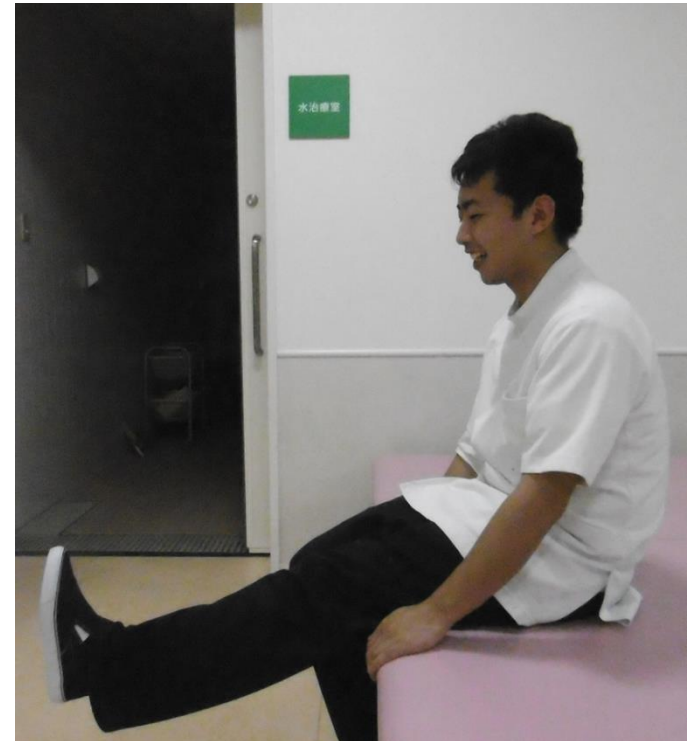
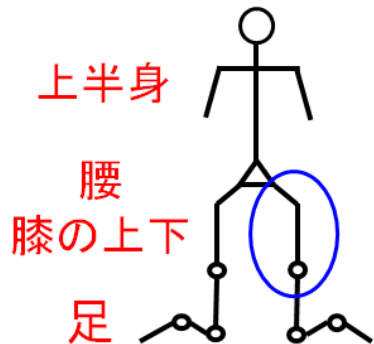
◆椅子に座ります。

◆片足ずつ膝を伸ばした状態で5秒止めます。

(この時、膝の痛みがある人は痛みのない範囲で膝を伸ばして下さい。)

◆左右5～10回行いましょう。

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 先負 衣がえ	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝 入梅	12 友引	13 先負	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引 父の日	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至	22 先勝	23 友引
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負

×モ

～ 挟み運動 ～

◆ 椅子に座ります。

足の間に、枕やクッションを挟みます。

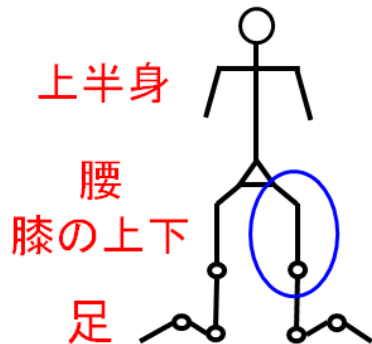
◆ 股を用じ、枕を5秒挟みます。

◆ 5～10回行いましょう。

1Lのペットボトルを用意する。

最初は空で、つぎに500ml、なれてきたら1000ml

転倒予防：3つのポイント



2018
7
JULY

今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 七夕
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負 海の日	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝 土用の丑の日	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	31 赤口				

×モ

～ばんざい運動～

◆椅子に座ります。

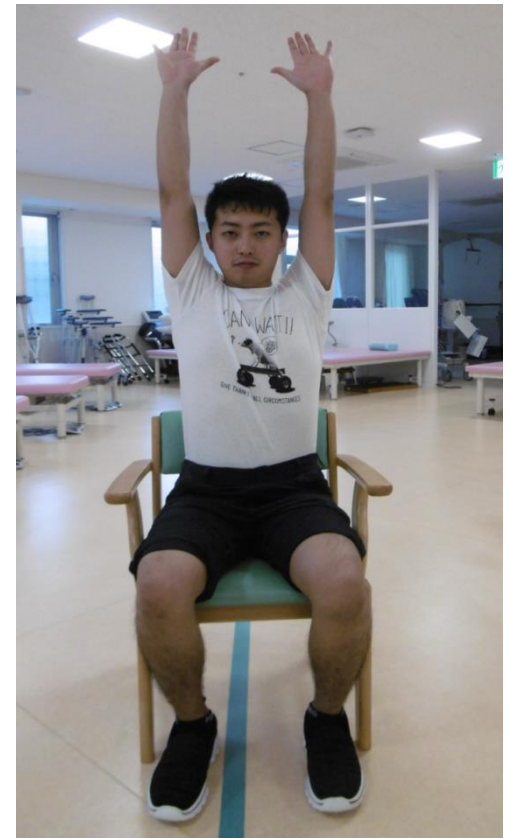
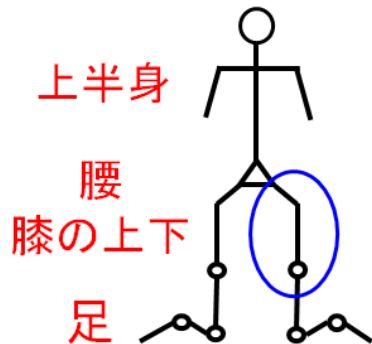
(手を広げて当たらないような広い場所で行いましょう。)

●腕を広げ、上に5秒伸ばします。

(息は深呼吸を心掛けましょう。)

●5回行いましょう。

転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝 立秋	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 先勝 山の日
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 終戦記念日	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	

×モ

～タオルひっぱり運動～

◆椅子に座り、肘を伸ばした状態で胸の前でタオルを持ちます。

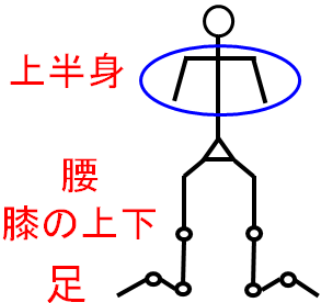
(タオルが緩まないようにしましょう。)

◆タオルを5秒引っ張り合いましょう。

◆5～10回行いましょう。



転倒予防：3つのポイント





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負 敬老の日	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負 秋分の日	24 仏滅 振替休日 十五夜	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅	×モ					

～タオルを後ろに持っていく運動～

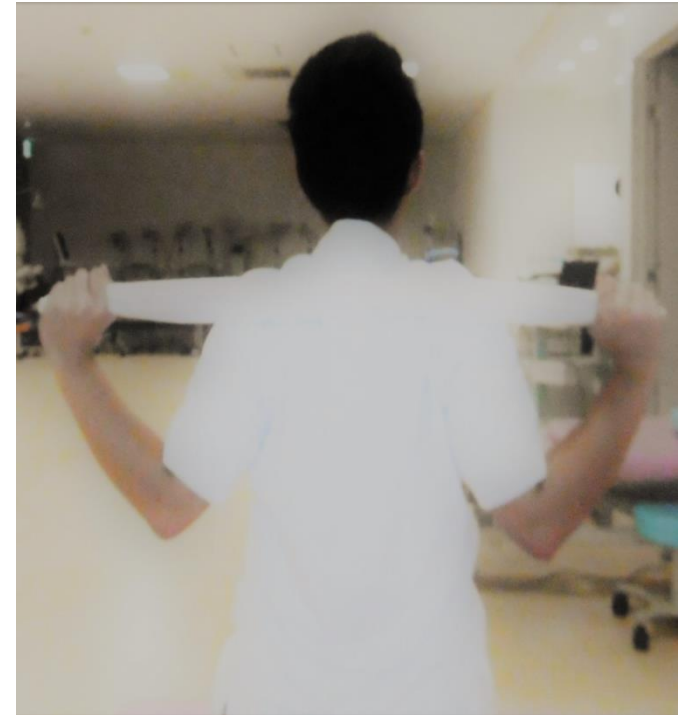
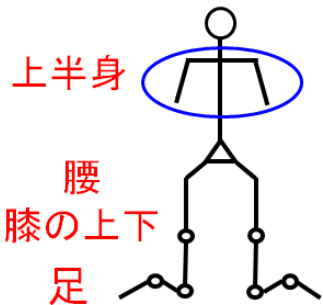
◆椅子に座ります。タオルを頭の上で持ちます。

(肘を伸ばした状態でタオルが緩まないようにしましょう。)

◆頭の後ろを通り、肘を曲げましょう。

◆10回行いましょう。

転倒予防：3つのポイント



2018
10
OCTOBER

今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 大安 衣がえ	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 赤口 体育の日	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝 ハロウィン			

メモ

～運動だけでなく、食事も大事～

その壱

3食規則正しく食べましょう！

その貳

バランスの良い食事を心がけましょう！

その参

減塩を心がけましょう！

その肆

こまめに水分補給をしましょう！





今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 立冬	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 七五三	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝 勤労感謝の日	24 友引
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	



11月14日は世界糖尿病デー

～糖尿病川柳～

妻の愛

薄まるほどに

味は濃い

薄味も

ゆっくり食べて

味わって

バランスの

とれた食事を

考えよう

毎日の

程良い運動

継続を



今月のHbA1c %

推定塩分摂取量 g



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 大安	8 赤口
9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	冬至 29 先負
天皇誕生日 30 仏滅	振替休日 ×モ					