

宝石箱 ～自宅で簡単きらめき体操カレンダー編～

① 頑張った項目の①～⑥の番号を下のカレンダーにまとめて記載してみてください。



※肩や足腰に痛みがない範囲で行いましょう

唾液腺マッサージをしましょう♪

じがせん
耳下腺

●両手の指（親指を除く4本の指）を頬にあてる
●後ろから前へ円を描くようにゆっくりとまわす

がつかせん
顎下腺

●下顎の骨の内側の部分に親指をあてる
●耳の下から下顎の先まで、5箇所くらいに分けて、順にゆっくりと押していく

げつかせん
舌下腺

●両方の親指をそろえて、下顎中央の真下にあてる
●親指で下を押し上げるように、ゆっくりと押す

出典：京都市お口の体操「唾液腺マッサージ」

⑤第2弾

隠されたメッセージを探せ!!

も身体もリフレッシュ★

a	b	c	
a	ま	つ	な
い	*ヒント：野菜		
も		お	
	お	b	わ
	*ヒント：食べ物		
	め		
せ	c	り	
	ん		

*ヒント：果物

◆裏面もあります。ご覧ください。

ながら体操

家事やテレビの合間にやってみてください

②

かかと上げ

③

ふくらはぎ伸ばし

④

股関節の運動

足を伸ばして外側に倒しましょう

内側に倒しましょう



切り目



その月に達成した事や回数など

月

月

月

◇	◇	◇	◇	◇	◇	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23/30	24/31	25	26	27	28	29	30	31	◇	◇	◇	◇

月

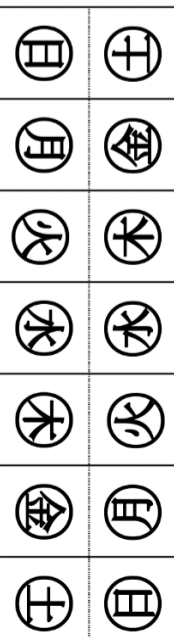
月

月

端まで切り取り

端まで切り取り

- ①赤い点線の部分のみを切る。
(※点線の無い部分は切らないように注意してください)
 - ②曜日の用紙を★で山折りする。
 - ③上部カレンダーの切り込みに★で曜日を折り返した部分を引っかける。万年カレンダーの出来上がり!!
- ☆毎日行った項目番号をカレンダーに記録したり、印を点ける等して自宅でも毎日介護予防に取り組みましょう。



左右の曜日下の赤点線枠内のみを切り抜きましょう✂
(裏面写真参照)

【実施主体】

- ◇伏見区本所地域包括支援センター 保健師看護師部会(下鳥羽地域包括、久我の杜地域包括、向島地域包括、東高瀬川地域包括、淀地域包括、桃山地域包括)
- ◇伏見地域介護予防推進センター
- ◇伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター*
- *京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワーク構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

「自粛生活」の今、免疫力を保つためのお食事のポイント!

※主治医の食事指示内容がある方はそちらを優先してください。

毎回の食事で、主食(炭水化物がとれるご飯やパン、麺)・主菜(たんぱく質がとれる料理)
・副菜(ビタミンやミネラルがとれる野菜などの料理)を食べ、バランスを整えましょう。



●免疫力を保つために働く栄養素を多く含む食品を取入れましょう

- ・たんぱく質:肉・魚・大豆・卵・乳製品
- ・ビタミンA(β-カロテン):緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー等)
- ・ビタミンC:果物(柑橘類・柿・キウイ)や野菜(ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・豆苗等)
- ・食物繊維:そば・さつまいも・切干大根・かぼちゃ・ごぼう・豆類・ひじき等
- ・発酵食品:ヨーグルト・キムチ等の漬物・みそ等



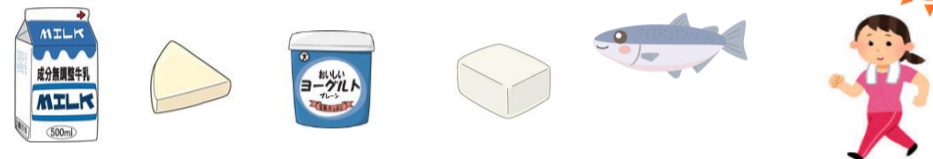
●運動不足による「骨粗鬆症」を防ぐため、

骨によい栄養素が多い食品を取入れましょう

- ・カルシウム:乳製品・小魚・大豆製品・青菜・海藻
- ・ビタミンD:魚、干しシイタケ
- ・ビタミンK:納豆、青菜
- ・マグネシウム:大豆製品、貝類



*適度な運動や日光浴も骨のために大切です。



おすすめのメニュー

メニューその1:クリームシチュー

じゃがいもは大きめに切りましょう。隠し味に白みそを加えたり、冷凍ブロッコリーや木綿豆腐を仕上げに加えると簡単にパワーアップできます。



メニューその2:厚揚げの卵とじ

厚揚げはたんぱく質もカルシウム等のミネラルも豊富です。人参や青菜も加えてビタミンアップ! 丼にしてもO。



切り目



その月に達成した事や回数など

月

月

月

◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	30	31	◇	◇	◇	◇	

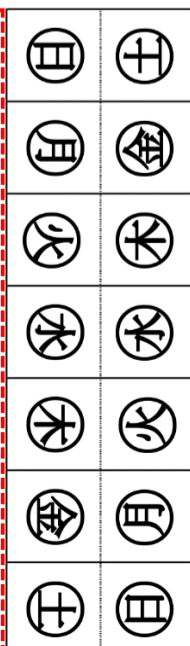
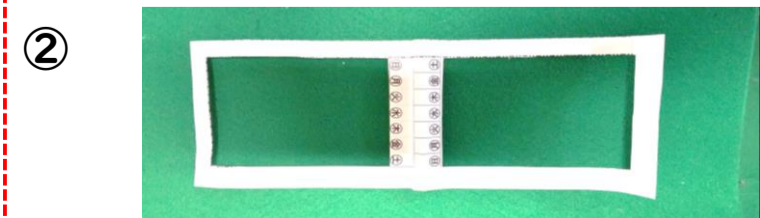
月

月

月

端まで切り取り

端まで切り取り



カレンダー
完成!!

