

ちよフルライフ習慣

2023年10月

2023年11月

2023年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024年1月

2024年2月

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

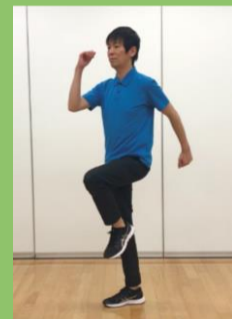
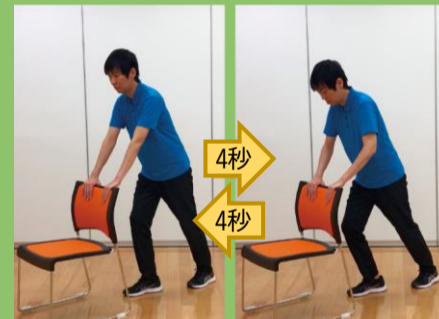
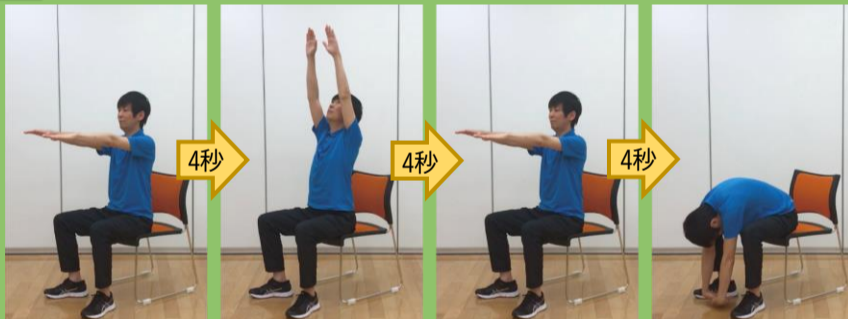
※運動を行った日に○をつけましょう。(10回=○、20回=◎)

毎日の運動

①前屈運動

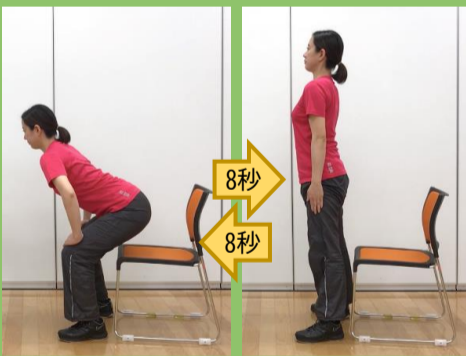
②ふくらはぎのストレッチ

③足踏み運動

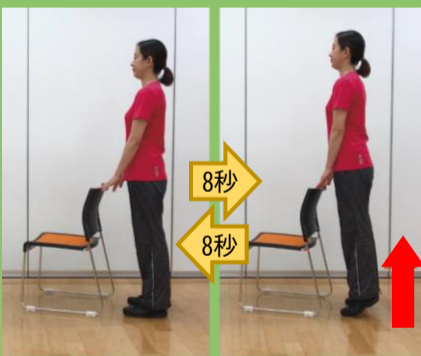


10回1セットとして10セット(計100回)を目指しましょう

④立ち上がり運動



⑤かかと上げ



⑥骨盤底筋体操

効果 尿漏れ予防・改善、腹筋強化



- 息を吐きながら、①おしっこを途中で止めるように尿道を締め、②おならを我慢するように肛門を締めます
- 息を吸いながら、もとに戻します
《目標:1日50回》

毎日の早口言葉

大きな声で3回ずつ、毎日繰り返しましょう

①買った肩たたき器は硬かった 高かった肩たたき器は温かった

②かえるぴよこぴよこ3ぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ6ぴよこぴよこ

③神田鍛冶町の角の乾物屋の勘兵衛さんの勝栗買ったら固くてかめない 返しに行ったら勘兵衛さんのかかあが出てきて 癩癩おこして かりかりかんだら かりかりかめた

毎日の栄養管理

下の10食品群から、1群で1点と計算し、毎日7点以上を目標に食べましょう

