



## 自宅でできるトレーニング

効果的な運動である「筋力トレーニング」、「バランス運動」、「機能的トレーニング」を順に紹介しています。今月は、「バランス運動 ～中級～」です。

### 〇つき足 立位保持



- ①椅子などつかめる物の近くで行います。立位になり、片方の足を前に出します。
- ②左図のように、前に出した足のかかとと、後ろの足のつま先を付けてください。
- ③そのまま、まっすぐの姿勢を保ってください。手離しで30～60秒は続けられるようになりましょう。
- ④次に、足を前後入れ替えて、同様に行ってみましょう。

## 栄養メモ

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物

高齢者の低栄養を予防する食事のコツは、たんぱく質をしっかりとることと、様々な食品をバランスよく食べることです。「たくさん食べる」よりも「まんべんなく食べる」ことがポイント！

今回、普段の自分の食生活について確認できる10品目の食品チェック表を同封しています。10品目の食品「**さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く**」のうち、少しでも食べることができたときはチェックをつけます。1日で7品目にチェックがつけばOKです。ぜひご活用ください！