



# チャレンジコースと内容例

大人の方はコースを選び、具体的なチャレンジ内容を自分で決めて取り組みましょう！

おさんは7ばんをさんこうにしてチャレンジしたいことをじゆうにきめてとりくみましょう！

## ① いきいき快汗

- 筋力トレーニング  
(コーナースクワット)
- 1日30分以上、週2回以上の運動に取り込む(運動習慣を持つ)
- いつもより「プラス1000歩」のウォーキング

※こまめに水分補給を忘れずに

## ② バランスよく快食

- すこしお生活<sup>※1</sup>
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえる



## ③ お口の健康

- しっかり歯みがき
- よく噛んで食べる
- 1日30セットのあいうべ体操<sup>※2</sup>



※1

### すこしお生活

「すこしお」とは、  
“少しの塩分ですこやかな生活”  
をめざす取り組みです。  
医療生協では、1日塩分摂取量  
6g未満を目指しています。



※2

### あいうべ体操

あいうべ体操は口の周りや舌の筋肉をきたえ、口呼吸を鼻呼吸に改善するためのお口の健康体操です。

①～④で1セットです。  
1セット4秒をめやすに！

1 「あー」と口を大きく開く

口を大きく開く  
なるべく大きく  
なるべく大きく



2 「いー」と口を大きく横に開く

声を出して  
出音を出して  
出音を出して



3 「うー」と口を強く前に突き出す



4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



## ④ 脳を活性化

- 新聞や本の音読(声を出す)
- 日記をつける
- 指先を使う趣味を楽しむ

## ⑤ 感染予防

- 1時間に1回の部屋の換気
- 外出時のマスク着用
- 帰宅時の手洗い、こまめなうがい

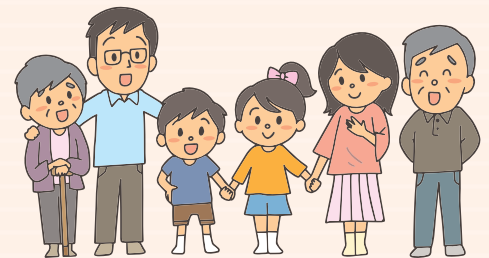
## ⑥ 私の健康法

- 毎日熱を測る
- 毎日血圧を測る
- 体重計にのる
- たくさん笑う
- 1日7～8時間の睡眠をめざす  
など、自由に目標を立てて取り組む



## ⑦ キッズチャレンジ

- はやねはやおきをする
- おはようのあいさつをする
- あさごはんを食べる
- おてつだいをする
- ねるまえにはみがきをする



きりとり線

チャレンジしたコースに○をつけてください

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

◇チャレンジ内容を教えてください。

( )

◇健康づくりのきっかけになりましたか？ はい ・ いいえ ・ どちらでもない

◇今後も続けられそうですか？ はい ・ いいえ

◇感想

( )

◇(キッズチャレンジのみ) おうちのひとから

( )

チャレンジ報告用紙