

気を付けよう!生活不活発

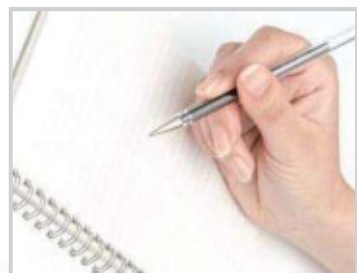
今だから 意識してみませんか

挑戦! 「本日の8ミッション」



家にこもっていると、心身の機能が低下していきます。
適度な運動や十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8種類選びました。

今日一日で実行した項目に
チェックを付けていきましょう。



健康管理

適度な運動

ストレス解消

十分な栄養

『感染症に負けない!本日の8ミッション(在宅時の健康生活応援チェック表)』は、東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チームが作成したものです。

「本日の8ミッション」はこんな風に使います

体調やコンディションに合わせてやってみましょう



8ミッションに挑戦

運動、栄養・口腔、社会・心理、セルフケアの観点から設定されている8つのミッション。【見開き1ページで1週間分】の構成で、その1から始めてその4まで継続してやると、1か月分になります。

やれるものを選んで少しずつ挑戦するのもよし、全部に挑戦してもよし。自分に合った方法を見つけてください。



記入方法

8ミッションに挑戦したあとは、記録をしていきましょう。日付を記入する、やった回数を書くなど、工夫して活用してみてください。

感染症に負けない！
本日の8ミッション
1週間チャレンジ

● 左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間分
● 日付を記入し、その日達成した項目にチェック
● 実践した回数や量を書いても良いですよ。

日付を入れる

	7/31 1日目	8/1 2日目	8/2 3日目	8/3 4日目	8/4 5日目	8/5 6日目	8/6 7日目
ひざのばし	✓ 10	✓ 10	✓	✓ 10	✓ 5	✓ 5	✓ OK
水分補給	✓	✓	✓	✓	✓	✓	感想を書いてもOK
あーん体操	✓	✓	✓	✓	✓	タイヘン!!	✓

※記入例は一例です。



挑戦したあとは…！

豊島区では、高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センター、各区民ひろばで「まちの相談室」を実施しています。

8ミッションをやってみて気になったことを専門職に相談してみましよう。また、心身の元気度を知るために、フレイルチェックを受けてみましよう。

「まちの相談室」ってなんだろう？

豊島区では、専門職が区内の施設を定期的に巡回し、区民の方が自由に利用できる健康相談会を開いています。

65歳以上の豊島区民の方であればどなたでも、日常的なところや身体に関するお悩みや、生活に関するお悩みを専門職（保健師、管理栄養士、リハビリ職、看護師など）に相談することが可能です。

フレイルを経て要介護に至る前に、身体やこころ、生活のちょっとしたお悩みを「まちの相談室」でご相談いただき、ご自身の介護予防にお役立てください。

巡回スケジュール

巡回日は変更になることがございます。
事前に直接各施設窓口にお問い合わせください。

☆各施設の連絡先は最終ページにございます



区民ひろば

区民ひろば	巡回日	時間帯	区民ひろば	巡回日	時間帯
仰高	第1火	午後	池袋	第2木	午前
駒込	第4月	午前	南池袋	第2金	午前
南大塚	第4金	午前	高南第一	第3水	午前
清和第一	第4金	午後	目白	第1水	午前
西巢鴨第一	第2水	午前	長崎	第2火	午後
豊成	第4水	午後	要町	第3火	午前
朋有	第2金	午後	椎名町	第1月	午後
朝日	第1火	午前	富士見台	第4火	午後
上池袋	第2月	午前	千早	第3火	午後
池袋本町	第2金	午後	高松	第2金	午前
西池袋	第3月	午後	さくら第一	第2火	午後

センター

	巡回日	時間帯
高田介護予防センター	毎週木	午後
東池袋フレイル対策センター	毎週月	午後

午前：10時～12時 午後：14時～16時

「まちの相談室」の事業に関するお問い合わせ



豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

03-4566-2434

感染症に負けない！

「8」の 本日のミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

- 家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
- 適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
- 今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。
- ご自分に合った項目については、右面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして
太ももに力を入れ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。



10回～20回ずつ

太ももの前面の
筋肉を意識して

1

2 しっかり水分補給

1日あたり、
お茶や水などの水分を
コップ8～10杯分飲む



2

3 あーんー体操



ゆっくり大きく口を開け
「あー」と言う。
しっかり口を閉じ
口の両端に力を入れて
舌を上あごに押し付けて
奥歯を噛み「んー」と言う。
食事の前にやってみよう

10回～20回ずつ

3

4 日付の確認

今日の日付と天気を確認し
声に出して読み上げる

「今日は、
○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ！」



4

5 交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



5

6 健康管理

持病のある方は
医師の指示通り治療を続ける



6

7 たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・

大豆製品・乳製品を

それぞれ片方の手のひらに乗る
程度の量を目安に食べる



7

8 背伸び









両手を組んで背伸びをし
10数える。
そのまま右に体を倒して
10数える。
反対側も同様に。
肋骨の間など
脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ
左右
10秒ずつ

8

- 左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
- 日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
- 実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
 ひざのばし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 水分補給	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 あ-ん-体操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 日付の確認	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 たんぱく質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 背伸び	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



本日の「8」ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、右面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ももあげ

上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの付け根を
意識して



左右 10回~20回ずつ

2 入浴

外にでかけていなくても
お風呂に入り
身体を清潔に保つ。
身体を温める



3 ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ
3回ほどブクブクして水を吐く。
もう一度水を口に含み
上を向きのどの奥で
15秒ほどガラガラして
水を吐く。
はみがきの後に
やってみよう



3回
ブクブク



15秒
ガラガラ

4 交流

普段会わないような人
少しなつかしい人に
体調や生活の様子を
気遣う電話をしてみよう
(手紙やメールでも良い)



4

5 健康管理

体重をはかって
体重が極端に増えたり
減ったりしていないか
チェックする



5

6 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む
(インターネットを活用しても良い)



6

7 野菜・果物

1日に
野菜の入った
料理5皿以上と
果物(片手一つ分)を
目安に食べる



7









8 肩回し

両手を肩におき
ひじで円を描くように
内回しと外回しを
10回ずつおこなう。
肩甲骨を動かすように
意識する



内回し
外回し
10回ずつ

左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
 ももあげ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 入浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 ガラガラうがい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 知的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 肩回し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 野菜・果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



「8」の 本日のミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

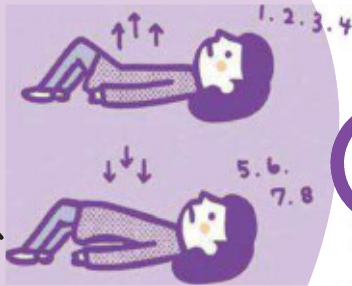
その3

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、右面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 おしりあげ

あお向けになり
両膝を90度にたてる。
「1・2・3・4」で
おしりをしめるように
しながら上に持ち上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす



10回~20回

2 日光浴

室内でも良いので
1日に20分程度
日光に当たる



3 リラックス

肺の中の空気を吐き切り
ゆっくり5回大きく
深呼吸をする
深呼吸と合わせて
肩を上げ下げする



3

4 いーうー体操

「いー」と言いながら
ほっぺたと首に
はりを感じるまで
左右に口を広げる。
そのまま
「うー」と言いながら
くちびるをすぼめる



ゆっくり
3~5回
ずつ

4

5 健康管理

室内の温度管理、
着衣による体温調整を
マメに行う



6 趣味

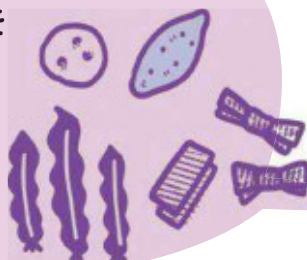
好きな歌を聴いたり歌ってみよう
楽器もおすすめ



5

7 いも・海藻

いも類または海藻を
1日1回食べる。
冷凍食品や
乾物などを
活用する



8 腰ひねり

仰向けで寝た状態で
両ひざを立てる・
両膝をくっつけたまま
左右にゆっくり
倒す動作を繰り返す。
ゆっくりとした
動作と呼吸で



10 往復~20 往復

6

左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
おしりあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
日光浴	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いーらー体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
趣味	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
腰ひねり	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
いも・海藻	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊



「8」の 本日のミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

その4

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、
家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。
ご自分に合った項目については、右面を利用して、
1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1. あしあげ

椅子の背もたれをもち
足を肩幅に広げて立つ。
「1・2・3・4」で
つま先を正面に
向けたまま
脚を真横に上げ、
「5・6・7・8」で
ゆっくり下ろす



左右 10回~20回ずつ

2. 整容・更衣

外にでかける
予定がなくても
衣服を着替え清潔に保つ



3. 舌の体操

口をあけて舌をできるだけ出す。
上くちびるを舌で触るように
上に持ち上げ、
左右の口の端を
舌先で触るように動かす。
食事の前にやってみよう



ゆっくり
3~5
往復

4. 笑い

電話でおしゃべり、
好きなテレビや
ラジオを
見たり聞いたりして、
声を出して笑おう



4

5. リラックス

音楽を聴いたり、瞑想したり
ゆっくりと湯船につかったり



5

6. 健康管理

起床から就寝までの
生活リズムを一定に保つ。
早寝早起きを心がけ、
生活リズムが崩れないように



6

7. 7種類以上の食品

10種類（肉・魚・卵・大豆製品
牛乳／乳製品・野菜・海藻
いも類・果物・油脂類）
の食品のうち
1日に7種類以上を食べる



7

8. ふくらはぎのばし

椅子に浅く座り
片足を前にだし
つま先を上に向ける。
両手を膝に向かって
滑らせながら
上体をゆっくり
前にたおす



左右
10秒
ずつ

左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
あしあげ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
整容・更衣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
舌の体操	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
笑い	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
リラックス	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
健康管理	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
ふくらはぎのばし	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊
7種の食品	✓	✓	✓	✓	✓	✓	😊



まちの相談室 日程問い合わせ先

区民ひろば

区民ひろば	電話番号	区民ひろば	電話番号
● 仰高	5907-3471	● 池袋	3982-9658
● 駒込	3917-9873	● 南池袋	3984-5896
● 南大塚	5976-4399	● 高南第一	3988-8601
● 清和第一	5974-5464	● 目白	5956-5871
● 西巣鴨第一	3918-4197	● 長崎	3554-4411
● 豊成	5961-3494	● 要町	3972-6338
● 朋有	3971-0781	● 椎名町	3950-3042
● 朝日	5974-0566	● 富士見台	3950-6871
● 上池袋	3576-6916	● 千早	3959-2281
● 池袋本町	3986-0041	● 高松	3973-0032
● 西池袋	3980-0088	● さくら第一	3950-8676

介護予防センター・フレイル対策センター

センター	電話番号
● 高田介護予防センター	3590-8116
● 東池袋フレイル対策センター	5924-6212

お気軽に
お越しください

豊島区セーフコミュニティ

発行： 高齢者の安全対策委員会

高齢者の安全対策委員会では、高齢者の安心・安全のために、「転倒」「窒息」「溺れ」「虐待」に焦点をあて、地域住民の方と様々な活動を行っています。



事務局：豊島区保健福祉部高齢者福祉課 TEL 03-4566-2429