

今だからこそ 考えてみよう！からだのこと！！

脳

トして認知機能アップ！

足踏みしながら頭と手を動かすことで脳血流量をUP！

両手の指折り

→左右の指を一つずつずらしてみよう

ひとりしりとり

→なるべく長く続けてみましょう

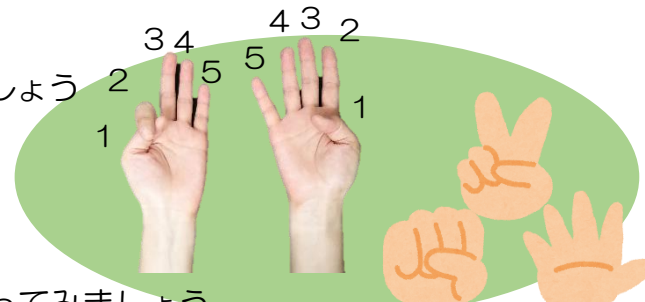
両手じゃんけん

→右手が勝ち！左手が勝ち！両方やってみましょう

かけ算九九

→1の段～9の段ができたなら逆からトライ（9×9、9×8、9×7…）

まちがってもOK！楽しく足を止めずに行ってみましょう



心

スッキリ！

こころがスッキリする
生活のポイント

1日1回、日の光を浴びよう

日光を浴びることで体内リズムも、こころも整います。午前中の昇っていく日光がオススメ！

自分らしい時間を大切に

五感（見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる）で心地よい刺激を取り入れることや、「嬉しい」「楽しい」「気持ちいい」などは心の健康にとって最高の栄養です！

人とのつながりを大切に

電話のほかに、手紙やメールなど人との交流はとても気分転換になります。

嬉しいな

楽しいな

腸

内環境を整えよう

“腸は第二の脳”

腸内環境を整えて免疫力をUPしましょう！！

食物繊維を積極的に摂ろう

○ 食物繊維が多い食品

きのこ類
根菜類（ごぼうなど）



海藻類、果物、
こんにゃくなど

善玉菌を積極的に摂ろう

善玉菌の代表は『乳酸菌』

○ 乳酸菌が多い食品

ヨーグルト、味噌、キムチ など



適度に運動しよう

腸の働きを活性化
便秘改善にも役立ちます。

ヒント！



内臓

温度を上げましょう

内臓温度が上がると免疫力UP！代謝UP！とメリットがたくさん！

内臓温度が1℃上がると
免疫力5～6倍上がる

グーン！

5倍

食べものには、体を温める食品と冷やす食品があります。

☆ 体を温める食品

冬が旬で水分が少なく、寒冷地育ち、暖色系（赤、オレンジ、黒など）の食材が多い。

生姜、人参、唐辛子、じゃがいも、ほうじ茶 など



Qひらがな穴埋めクイズ

～○にひらがなを入れると言葉ができます～

に○○う○く



協力 / 戸田市立市民医療センター・生活支援コーディネーター（戸田市社会福祉協議会）
地域リハ・ケアサポートセンター（戸田中央リハビリテーション病院・栄養科）