

目次

●生活確認表

●花まる体操

1. 準備体操
2. 肩の体操
3. 手首・指の体操1
4. 手首・指の体操2
5. 頭の体操
6. 足の体操
7. 朝の体操
8. 昼の体操(2ページ)
9. 夜の体操

●困ったときのお助けガイド

*目次

1. 起き上がりに不自由さを感じている方へ
2. 床からの立ち上がりに不自由さを感じている方へ
3. 重い荷物を運ぶことに不自由さを感じている方へ
4. 入浴で体や頭を洗うことに不自由さを感じている方へ
5. 洗濯物を干すのに不自由さを感じている方へ
6. 洋服のボタンを留めることに不自由さを感じている方へ
7. 食事で箸を使うことに不自由さを感じている方へ
8. ペットボトルのふたを開けにくく感じている方へ
9. 広口ビンのふたを開けにくく感じている方へ
10. 電話や会話を聞き取ることに不自由さを感じている方へ
11. 回覧板・新聞の見にくさを感じている方へ
12. 小銭の支払に不自由さを感じている方へ
13. 冬の安全な歩き方を身につけよう
14. トイレでの立ち座りに不自由さを感じている方へ
15. ドライヤーで髪を整えることに不自由さを感じている方へ
16. 掃除をするのに不自由さを感じている方へ
17. 洗い物をするのに不自由さを感じている方へ

●わたしの目標

●メッツを知って運動習慣を!