

あ

歩いて歩いて
1日10分で
心も軽やか

え

選ぶなら
黒の食材で
健康アップ

き

ぎっくり腰
なる前に鍛える
腹筋・背筋

い

イライラしたら
ゆっくり長く
深呼吸

お

おかずはなに
食事日記で
ダイエット

く

口の中きれいで
めざそう
「8020」

う

うがいと手洗い
家族で声かけ
風邪予防

か

カラフル野菜で
家族みんなが
病気知らず

け

ケルセチン
たまねぎ50gで
病気の予防

こ

更年期を
明るく元気に
乗りきろう

す

好きな歌
熱唱すれば
脂肪を燃焼

た

立って座って
すたすた歩ける
ひざちゃん体操

さ

魚料理に
缶詰も使って
血液サラサラ

せ

生体リズムを
整えぐっすり眠って
すっきり目覚める

ち

ちよつとずつ
水を飲んで
防ぐ熱中症

し

塩減らそう
薄味調味でも
大満足！

そ

早期発見が
命を救う年1回の
人間ドック

つ

ツボと反射区
足裏刺激で
全身生き生き

て

テレビタイム

「ながら運動」で

肥満を解消

と

トイレの悩み

骨盤底筋

鍛えて安心

な

納豆で血管・骨

キムチで腸が

若返る

に

認知症

始まりサインを

見逃さない！

ぬ

ぬるめの湯

半身浴で

体ポカポカ

ね

寝る前の

ストレッチで

全身リラックス

の

飲む効果

ポリフェノールで

認知症予防

は

腹八分で

医者いらず

七分で長寿なり

ひ

冷えを防ぐ

シヨウガ&

タンパク質

ふ

ふくらはぎ
もんでこすって
スツキリと

ま

毎日まいにちとりたい
大さじ1杯おおさじいちばい
酢すの力ちから

め

目の病めびょう気き
定期検診ていきけんしん
忘れわすずに

へ

部屋へやで転ころんで
寝ねたきりに
骨粗鬆症こつそしょうしょうにご用心ようじん

み

みそ汁しると
五色献立ごしよくこんだて
長寿ちやうじゆの食卓しよくたく

も

物忘ものわすれ
メモ習慣しゅうかんで
記憶きおくを定着ていちゃく

ほ

骨トントほねン
刺激しげきを与あたえて
骨密度こつみつどアップ

む

無理むりは禁物きんもつ
山歩やまあるきは二歩いっぽいっぽ二歩いっぽいっぽ
ゆっくゆっくりと!

や

野菜やさいモリモリ
免疫めんえき力を高たかめる
フィットケミカル

ゆ

揺らして
ほぐして
ゆがみを直せ

り

リラックス
気持ちいいな
耳ツボマッサージ

ろ

ロコモ予防
寝たきりには
なりたくない!

よ

よくかめば
唾液がいっぱい
"健口"だ

る

ルンルン
ワクワク
発見ウオーク

わ

笑う門には
福来る
いつでも「ハハハ」

ら

ラジオ体操
まじめにやれば
全身運動

れ

連絡カード
外出時には
だいじな情報

か

かるたを
みんなで
健康になろう