

～元氣モリモリ、食欲モリモリ～
モリモリ体操マニユアル

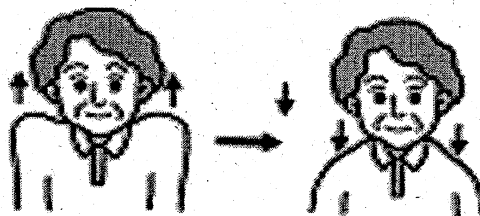


長崎県介護予防市町支援委員会
栄養改善部会

ストレッチについて

- 反動をつけずにゆっくり行いましょう。
- 呼吸は止めないように、息を吐く時に行いましょう。
- 痛みがない範囲で約10数える間、その姿勢を保ちましょう。
- 各ストレッチは、2～3回ずつ程度行いましょう。

ストレッチ(1)



息を吸いながら
両肩をすくめましょう

吐きながら力をぬき
肩をおろしましょう

ストレッチ(2)

息をゆっくり吐きながら、首を



前後に
曲げましょう

左右に
倒しましょう。

左右横に
向きましょう

ゆっくり
大きく回しましょう

ストレッチ(3)



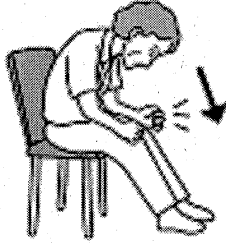
息を吸いながら
両手を頭の上まであげ
首と体をそらしましょう

*手を組む方法も効果的です



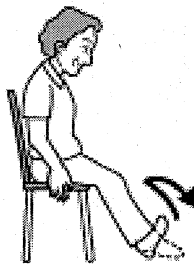
息を吐きながらお腹を
のぞき、片方の膝を胸
に近づけるように両手
で抱きかかえ、高く引き上げな
がら首も曲げましょう。

ストレッチ(4)



両手で太ももから膝、足をたたきながら
ゆっくりと体を曲げましょう。

ストレッチ(5)



- ①足首を両足同時に曲げたり伸ばしたりしましょう
- ②足首を片方ずつ曲げたり伸ばしたりしましょう

筋カトレーニングについて

- 各運動で痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
- 筋肉が収縮していることを意識しましょう。
- 各運動は、片方10回ずつ行いましょう。

筋カトレーニング(1)



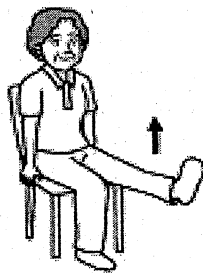
- ①片方の足をできるだけ高く、胸に近づけるようにあげ、同時に体を曲げましょう。
- ②体と足をもとに戻しましょう。

筋カトレーニング(2)



- ①左の肘と右の膝を、体の前でくっつけるように近づけましょう。
- ②元にもどしましょう。
- ③反対側も同じように行いましょう。

筋カトレーニング(3)



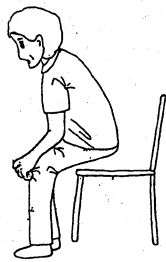
膝を伸ばしながら、足首を内側に
そらしたまま、約5つ数える間
止めましょう。

筋カトレーニング(4)



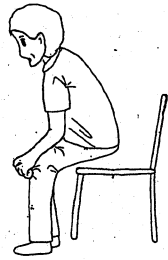
- ①両手でいすにつかまり、両足をそろえて背中をのばして自然に立ちます。
- ②つま先を軸にかかとを上げ、5つ数える間、その姿勢を保持し、ゆっくりおろしましょう。

筋カトレーニング(5)



- ①足を肩幅に広げます。両手を太ももの上におき、そのままお尻を持ち上げましょう。
- ②片方の足に体重を移動し、そのまま3つ数える間、その姿勢を保持しましょう。

筋カトレーニング(6)

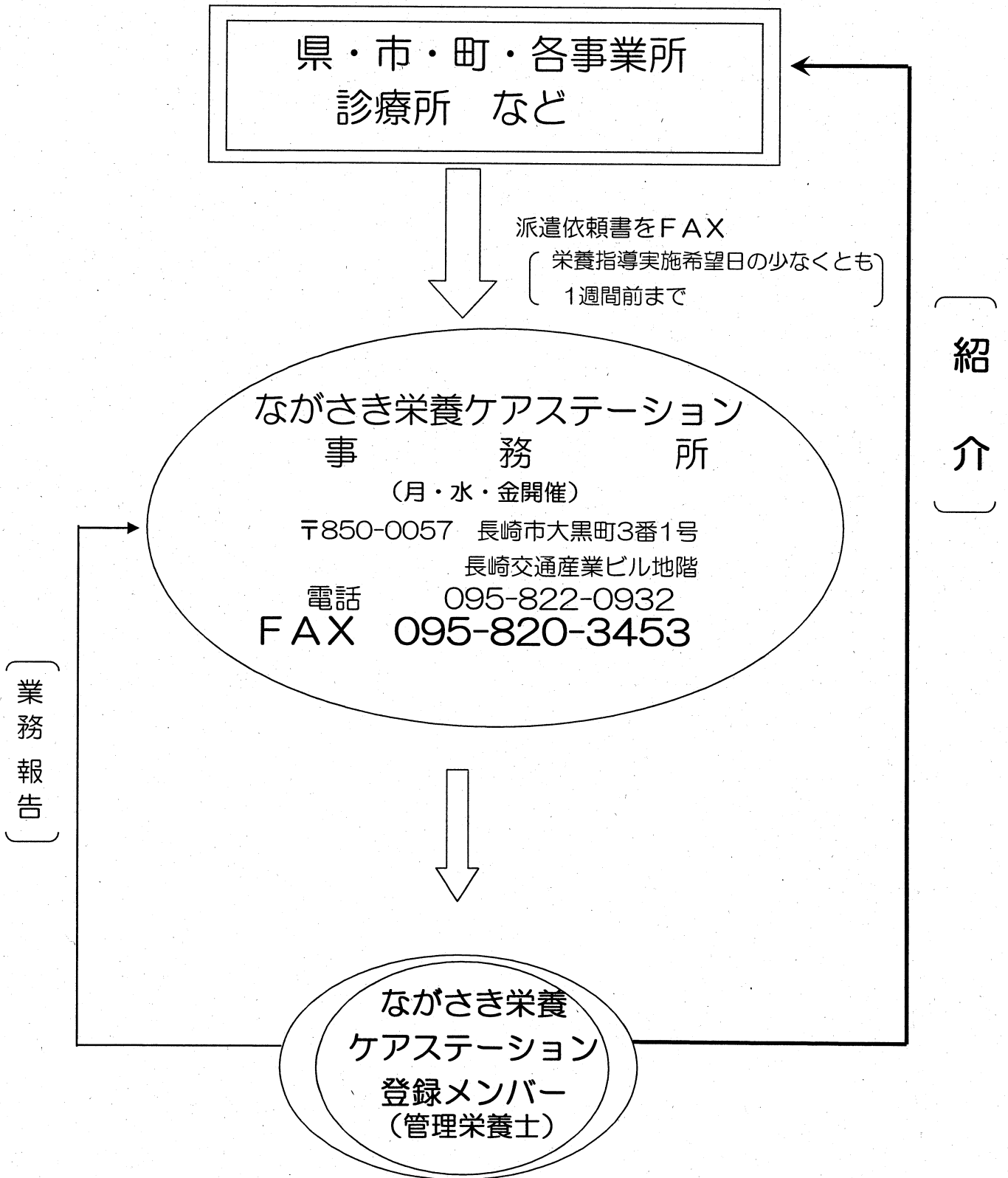


①足を肩幅に広げます。
両手を太ももの上に
置き、そのままお尻を
持ち上げましょう。



②片方の足に体重を移動し
たまま、反対側の足を
一瞬持ち上げてみましょう。

《栄養指導依頼から紹介までの流れ》



(様式 3)
FAX 095-820-3453

(社) 長崎県栄養士会
ながさき栄養ケアステーション あて

栄養士派遣依頼書

下記により栄養士・管理栄養士の派遣をお願いします

項目	内 容
依頼主	
住 所	〒 TEL — — FAX — —
責任者名	
依頼日時	平成 年 月 日 () : ~ :
場 所	
資 格	栄養士 ・ 管理栄養士 ・ どちらでも可
業務内容	
条 件	時 給 円 日給 円 交通費 円
その他 特記事項	

一般高齢者、特定高齢者 栄養改善プログラム

(仮題)

開催日(全7回)/平成19年

第1回 ○月○日

第2回 ○月○日

時間

〇〇:〇〇~〇〇:〇〇

1回90分程度、調理実習は120分程度

会場

〇〇〇〇

お問合せ

095-〇〇〇-〇〇〇〇

対象者

65歳以上の方

低栄養やメタボリックシンドロームでお悩みの方

配食サービスを利用している方

プログラム内容

栄養に関する講義および調理実習・試食

ストレッチング・筋トレ

口腔講話とブラッシング

必要に応じ個人栄養相談、身体測定等

事務局

〇〇〇

〒〇〇〇-〇〇〇〇

長崎市〇〇町〇-〇

電話:095-〇〇〇-〇〇〇〇

FAX:095-〇〇〇-〇〇〇〇

全体プログラム

	テーマ・内容
第1回	事業説明、事前アセスメント 問題点の把握 茶話会、身体測定
第2回	骨とカルシウム (牛乳・乳製品・小魚など) もりもり体操(30~40分程度) 目標設定 講話・ミニ実習(卓上自習) 茶話会
支援レターの発送	次回、調理実習の予告等
第3回	バランスの良い食事-主食・主菜・副菜- 10分間もりもり体操 調理実習、試食・懇談
第4回	10分間もりもり体操 講話(バランスのよい食事について復習) 口腔講話とブラッシング指導 身体測定、茶話会
第5回	筋肉とたんぱく質 (乳製品・大豆・肉加工品など) 10分間もりもり体操 講話・ミニ実習(卓上実習) 茶話会、ブラッシング(各人で)
第6回	常備菜など-簡単手抜き料理- 10分間もりもり体操 調理実習、試食・懇談
電話確認	調理実習の感想・最終回予告等
第7回	10分間もりもり体操 事後アセスメント 評価・今後の相談 身体計測、茶話会

* ミニ実習はテーマに沿った講話と簡単なおやつ作り

* もりもり体操は、ストレッチ+筋トレ

主催:〇〇〇

共催:〇〇〇

後援:〇〇〇

一般高齢者、特定高齢者 栄養改善プログラム

第一回 事前アセスメント(仮題)

開催日/平成 19 年

○月○日

時 間

○○:○○~○○:○○

1回90分程度、調理実習は120分程度

会 場

○○○○

お問合せ

イメージイラスト等

095-○○○-○○○○

対象者

65 歳以上の方

低栄養やメタボリックシンドロームでお悩みの方

配食サービスを利用している方

プログラム内容

事業説明

事前アセスメント

問題点の把握

茶話会、身体測定

事務局

○○○

〒○○○-○○○○

長崎市○○町○-○

電話:095-○○○-○○○○

FAX:095-○○○-○○○○

会場周辺地図

主催:○○○

共催:○○○

後援:○○○

栄養改善チェック表

会場 ()

氏名 () 性別 (男性, 女性) 年齢 () 歳

	事前評価 年 月 日	事後評価 年 月 日	事後評価 年 月 日
身長 (cm)			
体重 (kg)			
体脂肪 (%) (使用器具会社名):			
BMI【体重(kg)÷身長(m) ² 】			
上腕三頭筋皮下脂肪厚 (mm)			
上腕周囲長 (cm)			
ウエスト (cm)			
ヒップ (cm)			
膝蓋骨上 (10cm) (cm)			
膝蓋骨上 (5cm) (cm)			

() の中に該当する数字を記入して下さい。

		事前評価 年 月 日	事後評価 年 月 日	事後評価 年 月 日
問1 最近の健康状態は？	①非常によい ②よい ③ふつう ④悪い ⑤非常に悪い	()	()	()
問2 最近、食欲はありますか？	①ある ②ない	()	()	()
問3 好きな食べ物は？(複数可) 半年前と比べ 変化がありましたか？	①ある ②ない	()	()	()
問4 嫌いな食べ物は？(複数可) 半年前と比べ 変化がありましたか？	①ある ②ない	()	()	()
問5 牛乳またはヨーグルトを 飲んでいますか？	①はい ②いいえ	()	()	()
問6 朝・昼・夕と1日3回の食事が 毎日できていますか？	①できている ②できていない	() ②の理由 []	() ②の理由 []	() ②の理由 []
問7 食事を楽しんでいますか？	①はい ②いいえ	() ②の理由 []	() ②の理由 []	() ②の理由 []

◆◆◆編集委員◆◆◆

長崎県介護予防市町支援委員会
栄養改善部会 委員

部会長	白 髭	豊	(長崎市医師会)
	松 坂	誠 應	(長崎大学医学部保健学科)
	角 町	正 勝	(長崎県歯科医師会)
	古 川	美 和	(長崎県栄養士会)
	小 林	敏 子	(長崎県看護協会ケアプランセンター)
	塩 塚	順	(虹ヶ丘病院)
	田 中	貴 子	(田上病院)

長崎県介護予防事業支援マニュアル
「栄養改善マニュアル」

平成20年(2008年)10月発行

編集・発行 長 崎 県

〒850-8570
長崎県長崎市江戸町2番13号
福祉保健部長寿社会課
電話 095-824-1111