

# 毎日のわたしに「いいね！」 をつける 健康チェック



セルフケアチェックシート

\*「いいね!」とは、今日できたこと、楽しくできたことなどを表現しています。

## いつでもできる運動

横須賀市歌♪ボサノババージョンで楽しむ♪



## しらなみ体操 1番



### 体調管理

- ☆ 熟睡できましたか？
- ☆ おしゃべりは感染予防対策をしてから！
- ☆ 定期的に体重をチェック！

### 食事のポイント

- ☆ 毎日3食いろいろな食品をよくかんで食べましょう。

① ♪前奏

グーパー 2回

② ♪白波は 白波は 岬にください

肩を後ろ回し 4回

③ ♪光る風 光る風

指先から肩をマッサージ 2回

④ ♪台地にあそぶ

反対側も、指先から肩をマッサージ 2回

⑤ ♪間奏

グーパー 2回

⑥ ♪白波は 白波は 岬にください

肩を前回し 4回

⑦ ♪光る風 光る風

指先から肩をマッサージ 2回

⑧ ♪台地にあそぶ

反対側も、指先から肩をマッサージ2回

⑨ ♪半島の 半島の ただなかして

おなかをマッサージ 4回

⑩ ♪はつらつと わが横須賀は

上から斜めに 2回

⑪ ♪太陽の前に生きたり

反対側も、上から斜めに 2回

⑫ ♪前向きに 前向きに明日をゆく手に

肩たたき 4回、反対側も 4回  
交互に 2回、1回、拍手 2回

⑬ ♪はつらつとわが横須賀は

手を上に向けて指先からマッサージ 2回

⑭ ♪太陽の前に生きたり

反対側も、手を上に向けて指先からマッサージ 2回

⑮ ♪間奏

グーパー 2回

しらなみ体操全編をはじめ、楽しい動画や情報が満載！

WEB 介護予防教室はこちら



2番へ続きます

お問い合わせ:横須賀市健康部健康増進課  
介護予防担当 Tel 046-822-8135