

心と体の 健康を保つポイント

日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル
実践領域部会の資料をもとに作製。
山口大学の上地広昭准教授、
丹信介教授が監修



あ

歩く

天気のよい日は
人混みを避けて
近所を散歩

か

かがむ

足の筋力を衰え
させないために、
スクワットや椅子
への立ち座りを

さ

支える

転倒に注意しな
がら、いろいろな
ポーズで静止
してバランス
感覚を鍛える

た

立つ

座りっぱなしに
ならないよう、
立って家事など
をする



な

何でも食べる

バランスのよい
食事をとって免
疫力をつける



は

(息を)吐く

鼻から吸い、
口から長く吐く腹
式呼吸でリラッ
クス

ま

丸める・回す

筋肉を伸ばす
ストレッチ、関節を
回して体をほぐす

や

休む

疲れている時、
体調の悪い時は
無理をしない

ら

ラジオ体操

まんべんなく
体を動かすには
最適



わ

笑う

1日1回は笑顔に
なれることを探し
てみて