

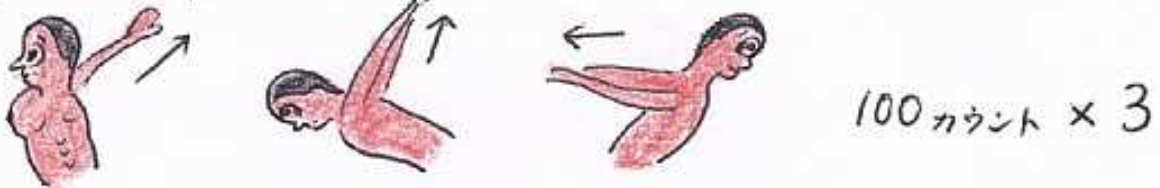


# 計画書 A

## 1) 誤吸入性肺炎予防

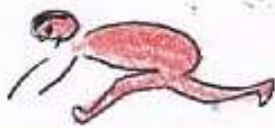
-  長く出す  早く出し入れ 『パ・タ・ラ・カ』 大声でくり返す
- トロミをつける
- わざと咳をする 5回/1度 × 3回/日

## 2) 拘縮予防 (見えぬ方向へのストレッチ)



100カウント × 3

## 3) 転倒予防



50カウント



スクワット  
10回 × 3度/日

## 4) は、毎日食べる

## 5) 脳こうそく 予防 納豆 夜

## 6) 痴呆 予防 テレビ 新聞 毎日 見るこ

## 7) 塩分は 1日 9g 以内に

## 8) 血圧は 160/90 以下

## 9) 痴呆 予防 運動は 30分する

## 10) カロリーは 30% オフにする

## 11) 骨折 予防に 枝豆 を食べる 毎日

## 12) 睡眠のため 夕方運動 如西に暗く 風呂に入る