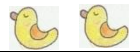


2023年 5月




まいにち ちょい足し 脱 フレイルカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 体重測定の日 体重に変化はあるかな？記録しておこう <input type="text"/> kg	2 帽子も一緒に 紫外線が強くなっています！外へは帽子を忘れずに	3 憲法記念日 早口言葉に挑戦 バスガス爆発 5回言ってみよう <input type="checkbox"/>	4 みどりの日 春キャベツとサラダチキンでさっぱり酢の物いかが <input type="checkbox"/>	5 こどもの日 こいのぼりの吹き流しの色は何色ある？ 答えは下に <input type="checkbox"/>	6 市内名所めぐり 金蛇水神社の牡丹は見ごろかな 散策もいいね <input type="checkbox"/>
7 ほっと一息 好きな飲み物で一息つこう 何がいいかな <input type="checkbox"/>	8 脇をのばす 右手をあげて左側にゆっくり倒そう 右側もね <input type="checkbox"/>	9 簡単スクワット  *裏面参照 <input type="checkbox"/>	10 ほっぺた体操 ほっぺを「ぷーっ」と10回膨らませよう <input type="checkbox"/>	11 旬の食べ物 たけのご飯は食物繊維が多く 噛む回数UP <input type="checkbox"/>	12 脳トレ足踏み 花の名前言いながら足踏みだよ、10個以上出るかな <input type="checkbox"/>	13 首まわし ゆっくり首をまわしてみよう、反対まわしもね <input type="checkbox"/>
14 母の日  いつもありがとう 誰かに感謝の言葉を伝えよう <input type="checkbox"/>	15 足の指動く？ 足の指でグーチョコキパーを5回出そう <input type="checkbox"/>	16 足の横上げ  *裏面参照 <input type="checkbox"/>	17 うがいを丁寧に ブクブクガラガラ 外から戻ったらと食後もね <input type="checkbox"/>	18 たんぱく質プラス おいしいきな粉 わらびもちでもたんぱく質プラス <input type="checkbox"/>	19 色と形脳トレ 赤くて丸いものを言ってみよう 何個出るかな？ <input type="checkbox"/>	20 ご近所散歩 季節を感じながら 近くをぐるりと歩いてみよう <input type="checkbox"/>
21 本日もいい日に 一日1回にっこり 笑顔のすすめ <input type="checkbox"/>	22 手のグーパー さあ両手を出してグーパー 20回だよ <input type="checkbox"/>	23 深呼吸しよう 息を吸いながら両手を上げて下ろしながら吐いてみてね <input type="checkbox"/>	24 お口の体操 「ウー」「イー」「ウ・ニ・フ・リ」 5回言ってね <input type="checkbox"/>	25 旬の食べ物 新じゃがとサバ缶でサバじゃがなんていかが <input type="checkbox"/>	26 脳トレ足踏み 30まで数えながら3の倍数の時 拍手をしよう <input type="checkbox"/>	27 肩ほぐし 肩をゆっくり回してほぐそう 好きな回数で <input type="checkbox"/>
28 ごほうびの日 自分の良いところを3つ見つけてほめよう <input type="checkbox"/>	29 耳ツボを刺激 両耳をつかみ、上横、下にひっぱろう（数回） <input type="checkbox"/>	30 かかと上げ  *裏面参照 <input type="checkbox"/>	31 音読のすすめ はっきり声出して新聞や本を読んでみよう <input type="checkbox"/>	<p>♪興味のある方はご参加ください（問合せ：健康増進課 23-0794）</p> <p>5月8日 スマイルヘルスサポーター市民公開講座（保健センター）</p> <p>5月19日 元気サポーター体験会（勤労者活動センター）</p> <p>5月30日 カラダみるCafé（みなみプラザ）</p> 		



*カレンダーのおすすめ活用方法 運動のワンポイントなど裏面にあります
5月2日は八十八夜 栄養豊富な新茶で水分補給はいかがですか？ 

食べて 動いて つながって 岩沼フレイル予防

☎ 0114-241-1702 ☎ 0114-241-1702 ☎ 0114-241-1702 ☎ 0114-241-1702 ☎ 0114-241-1702
(添 ・ 日 ・ 英 ・ 華 ・ 韓) 対応 (普 ・ 日 ・ 英 ・ 華 ・ 韓) 対応 ☎ 24時間 *

いつまでも 健康で自分らしく暮らしていくために

◆問合せ 岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794

フレイル予防を始めよう！



フレイルってなんだろう？

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉
「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのまましていると要介護状態になる危険性が高いと言われています
早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能
(宮城県長寿社会政策課資料より引用)

フレイルを予防する視点は4つ

- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加(人とのつながり)
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！



カレンダーを活用しよう！



カレンダーの取り組みを生活に合わせて「ちょい足し」

フレイル予防のヒントを紹介しています！
あなたの体調や課題に合わせてぜひ取り組んでみてください



毎月のカレンダーで応援します！

こちらの二次元コードで毎月のカレンダーをダウンロード
できます。市内公共施設、地域包括支援センターにもあります

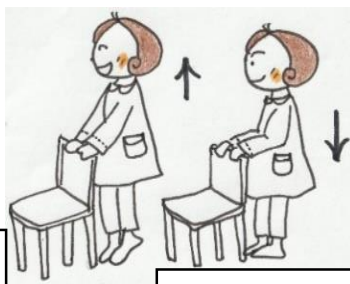
おすすめの運動3つ紹介

1 足の横上げ 体を支えるための足腰を強化



- ①両足を開いてまっすぐ立つ
- ②腰が曲がらないように
ゆっくり足を横に上げ数秒
姿勢を保つ(3秒くらい)
- ③ゆっくり元の位置に戻す

2 かかと上げ 歩くためのふくらはぎの筋力UP



- ①ゆっくりかかとをあげて
つま先で立つ
 - ②ゆっくりかかとをおろす
(声を出すとゆっくり)
- ↑ 1. 2. 3. 4
↓ 5. 6. 7. 8

3 簡単スクワット 立ち座り、階段昇降 転倒防止に必要な足腰づくり



- ①上体をまっすぐしたまま
ゆっくり腰を落とし膝を
4分の1曲げる
- ②ゆっくりと膝をのばして
元の位置に戻す
(転倒の不安があるときは
イスにつかまって行いましょう)

◆運動は、10回を1セットとします。
慣れたら1日2セットをめやすに。膝や腰に痛みのある方は主治医に相談してからはじめてください。