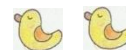









2023年

6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
<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>6月5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>6月16日 元気サポーター体験会(勤労者活動センター)</p> <p>6月27日 カラダみるCafé(みなみプラザ)</p> <p>6月28日 シニアスピードクッキング教室(保健センター2階)</p>			<p>6月の水曜日は お口の健康特集! 継続して取り組む と効果あり!</p> 	<p>1 体重測定の日</p> <p>体重に変化はある かな?記録して おこー <input type="text"/> kg</p>	<p>2 昼食にプラス</p> <p>お昼ご飯に大豆 製品をちょい足し しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>3 いつもと違う</p> <p>いつもと違う散歩 コース。冒険みた いでおすすめ <input type="checkbox"/></p>
<p>4 歯と口の健康週間 4日~10日</p> <p>定期的に歯科受診 をして健やかに 過ごそう! <input type="checkbox"/></p>	<p>5 足指マッサージ</p> <p>足指の間に手の指 を入れてぐるりと まわしてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>6 簡単スクワット</p>  <p>10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p>7 だ液腺マッサージ</p>  <p>*裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>8 歌の脳トレ</p> <p>雨の歌詞が出てく る歌を歌って みよう <input type="checkbox"/></p>	<p>9 高血圧予防</p> <p>だしの旨味で おいしく減塩 しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>10 買い物ついで</p> <p>売り場をいつも より多く歩こう ついでの運動ね <input type="checkbox"/></p>
<p>11 つなごう</p> <p>元気かな?電話を かけてみたい人 いますか? <input type="checkbox"/></p>	<p>12 足マッサージ</p> <p>足裏、ふくらはぎ をマッサージ しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>13 足の横上げ</p>  <p>10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p>14 カムカムデー</p> <p>食事は良く噛んで 食べよう。めざす はひと口30回 <input type="checkbox"/></p>	<p>15 しりとり足踏み</p> <p>「あめ」から スタートしてね 何個続くかな <input type="checkbox"/></p>	<p>16 旬の食べ物</p> <p>スナップえんどう そらまめが旬 おいしそう! <input type="checkbox"/></p>	<p>17 市内めぐり</p> <p>朝日山公園、 グリーンピアなど はいかが? <input type="checkbox"/></p>
<p>18 父の日</p> <p>いつもありがとう 誰かに感謝の言葉 を伝えよう <input type="checkbox"/></p>	<p>19 肩ほぐし</p> <p>肩をゆっくり 回してほぐそう 好きな回数で <input type="checkbox"/></p>	<p>20 膝を伸ばす</p> <p>いすに座って片足を 伸ばそう。かかとを 突き出してね <input type="checkbox"/></p>	<p>21 おでこ体操</p>  <p>*裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>22 漢字脳トレ</p> <p>雨かんむりの漢字 書いてみよう (ヒントは下に) <input type="checkbox"/></p>	<p>23 習慣に!</p> <p>食中毒予防 食べる前には 手洗いしよう <input type="checkbox"/></p>	<p>24 季節を感じて</p> <p>近くの紫陽花は どんな色かな? ご近所散歩しよう <input type="checkbox"/></p>
<p>25 夏の計画</p> <p>お楽しみの計画を 考えはじめよう <input type="checkbox"/></p>	<p>26 胸を開く</p> <p>体の後ろで両手を 組み肩甲骨を寄せ て上を見よう <input type="checkbox"/></p>	<p>27 かかと上げ</p>  <p>10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p>28 舌打ちできる?</p> <p>舌打ちは「ポッピン グ」と言うんだって 10回に挑戦 *裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>29 なんて読む?</p> <p>①梅雨 ②五月雨 ③入梅 <input type="checkbox"/></p>	<p>30 ごほうびの日</p> <p>今月もがんばった 自分にごほうび 何がいいかな <input type="checkbox"/></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
*暑い日もありますね。水分補給は一気よりもちょこちょこ飲みがおすすめです

いりだのり◎ 42/422◎ 01① 日6Z

2023 年 6 月 日

食べて 動いて
つながって
岩沼フレイル予防

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



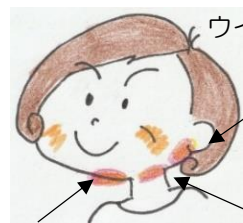
毎月のカレンダーで応援します！

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

歯と口の健康週間特集

◆だ液腺 マッサージ

だ液は、食べ物をまとめるほか、細菌や
ウイルスへの防御作用もあります。



耳下腺
上の奥歯のあたり

顎下腺
あごの骨の内側の
やわらかい部分

舌下腺
あごの先の内側

- ①耳下腺は外側から円を描くようにマッサージをする
- ②顎下腺、舌下腺は親指でゆっくり押して刺激をする

◆おでこ体操

食べ物をゴクリと飲み込むときに働く首回りの
筋肉を鍛える体操です。首に痛みのある人や
血圧の高い人は行わないでください。



- ①いすに座る
- ②手のひらの下部を
おでこに当てる
- ③おへそをのぞき込むように
しながら手のひらで
おでこを押し返す
- ④互いに押しあったまま
10秒保つ

◆ 舌打ち

舌の力が強くなる 舌打ち(ポツピング)のやり方

上あごに舌を押し付け、離れた時に「音」が出るように
します。うまく音が出ましたか？

こちらもやってみてください ◆パタカラ体操



はっきり
「パ・タ・カ・ラ」と発音する
ゆっくり5回、早く5回