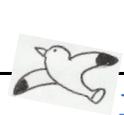
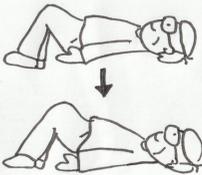


2023年 7月

# 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
 10回 やって みよう	 散歩、買い物、通院など歩いて筋肉を貯める「貯筋」をしよう	 10回 やって みよう	<b>♪興味のある方はご参加ください</b> (問合せ: 健康増進課 23-0794) 7月21日 元気サポーター体験会(勤労者活動センター) 7月24日 スマイルヘルスサポーター活動公開(保健センター) 		<b>1 体重測定の日</b> 体重に変化はあるかな?記録しておこう <input type="text"/> kg	
<b>2 足首の運動</b> つま先を前に伸ばしたり、自分の方へ引き寄せたり <input type="checkbox"/>	<b>3 骨を刺激するよ</b> 椅子に座って両手を軽くグーに握って膝の上を30回コツコツ叩こう <input type="checkbox"/>	<b>4 おしり上げ</b> *裏面参照 仰向けに寝て膝を立て、お尻を持ち上げる運動だよ <input type="checkbox"/>	<b>5 舌も清潔に</b> <input type="checkbox"/> 舌専用ブラシや柔らかい歯ブラシで奥から手前にかき出す	<b>6 漢字脳トレ</b> 「木へん」の漢字書いてみよう 桜・村などあるね <input type="checkbox"/>	<b>7 セタメニュー</b> そうめんにつな缶レタス、トマトをのせおしゃれに <input type="checkbox"/>	<b>8 散歩の工夫</b> 散歩は朝夕の涼しい時間に行こう <input type="checkbox"/>
<b>9 深呼吸しよう</b> ゆっくり吸ってゆっくり吐くと気持ちが穏やかに <input type="checkbox"/>	<b>10 肩まわし</b> 肩をゆっくり回してほぐそう好きな回数で <input type="checkbox"/>	<b>11 足の横上げ</b>  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>12 噛む筋肉</b>  マッサージ *裏面参照 <input type="checkbox"/>	<b>13 足踏み脳トレ</b> 国の名前を言いながら足踏み何か国言えた? <input type="checkbox"/>	<b>14 摂りすぎ注意</b> スポーツドリンクは500mlに30gも砂糖が入ってるよ <input type="checkbox"/>	<b>15 利用しよう</b> ほっと一息市の公共施設は涼しいよ <input type="checkbox"/>
<b>16 話そう</b> 誰かと話す時間はきっといい時間 <input type="checkbox"/>	<b>17 海の日</b> 首をぐるりとまわすとスッキリするよ <input type="checkbox"/>	<b>18 簡単スクワット</b>  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>19 連続で言う</b> 「パパパ…」と10秒連続で言ってみて「タ・カ・ラ」もね <input type="checkbox"/>	<b>20 料理脳トレ</b> 卵を使った料理を思い浮かべよう何個出るかな <input type="checkbox"/>	<b>21 旬を食べよう</b> カツオのたたきは生姜を効かせていいお味 <input type="checkbox"/>	<b>22 お昼寝で</b> 30分のお昼寝で疲労回復しよう寝すぎに注意 <input type="checkbox"/>
<b>23 ふみの日</b> 土用丑の日 <b>30</b>	<b>24 良い一日を</b> 笑顔でね <b>31</b>	<b>25 かかと上げ</b>  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>26 寝る前歯みがき</b> 細菌の増殖を防ぐので丁寧にやろう <input type="checkbox"/>	<b>27 勝負脳トレ</b> 1人じゃんけん必ず右手が勝つように5回続けて <input type="checkbox"/>	<b>28 買い物で</b> 30日は土用丑の日「う」のつく食べ物用意しようかな <input type="checkbox"/>	<b>29 お楽しみ計画</b> 秋のお楽しみ計画を考えはじめよう <input type="checkbox"/>



\*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  
 \*うなぎにはビタミンB1が含まれています。疲労回復に!

**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、そのままに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

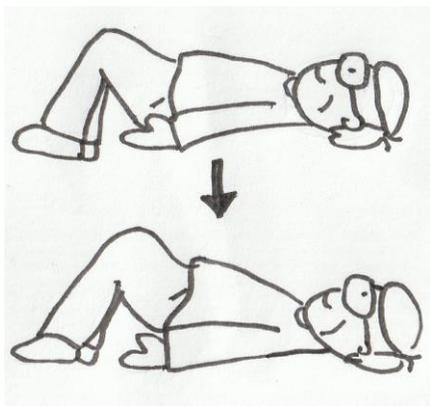


### 毎月のカレンダーで応援します！

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

## いろいろな体操を覚えよう

◆お尻上げ 立ち上がりやすく、歩きやすくなる効果があります



- ①仰向けに寝て膝を立てる
- ②お尻を持ち上げる  
この時、背中と太ももが直線になるようにする

からだがグラグラしないよう  
腰が反りすぎないように注意して  
10回行う

## ◆ 噛む筋肉のマッサージ



- ①両手をグーにして頬骨の下あたりにおく
- ②円を描くように動かそう  
\*グルグル10回 反対回してまた10回行う

### 連続で言う ◆パタカラ体操



「パパパ…」と10秒間言い続ける。同じように「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」と10秒間続けて言ってみよう

こちらもやってみてね  
はっきり「パ・タ・カ・ラ」と発音する  
ゆっくり5回、早く5回発音しよう