

2023年

8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><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) 8月18日 元気サポーター体験会(勤活) 8月22日 からだみるCafé (市民ホール) 8月28日 スマイルヘルスサポーター活動公開 (保健センター)</p>		<p><b>1</b> 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</p>	<p><b>2</b> ほっぺた風船 ほっぺを「ぷー」と10回膨らませよう</p>	<p><b>3</b> 夏野菜を食べよう 太陽に負けないカラフルパワーを食べよう</p>	<p><b>4</b> 歌を1曲どうぞ 好きな歌を歌おう 気分もあがるね</p>	<p><b>5</b> 市内散歩いかが 朝日山公園やグリーンピアの涼しい木陰もいいね</p>
<p><b>6</b> 笑顔効果 鏡を見て「にこっ」 口角上げるといい1日に <input type="checkbox"/></p>	<p><b>7</b> 首まわし ちょいリラックス 首をゆっくり回してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>8</b> おへそのぞき  *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>9</b> だ液腺マッサージ  *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>10</b> おやつでも カステラ、プリン チーズケーキなどでたんぱく質プラス <input type="checkbox"/></p>	<p><b>11</b> 山の日 日本一高い山は富士山。2番目に高い山はどこ? *答えは右下 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>12</b> 肩まわし ゆっくり大きく回していい気持ち スッキリだね <input type="checkbox"/></p>
<p><b>13</b> お盆入り 家族が集まったら大切な時間 いっぱい話そう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>14</b> 耳ツボ刺激 両耳をつかみ上・横・下に数回 ひっぱろう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>15</b> かかと上げ  10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>16</b> うがいで筋トレ 長めにブクブクガラガラ うがいで <input type="checkbox"/> *裏面参照</p>	<p><b>17</b> 1日3食を しっかり食べよう 食欲ない時は間食で補ってね <input type="checkbox"/></p>	<p><b>18</b> 漢字脳トレ 動物を表す漢字を書いてみよう 犬…何個出た? *答えは右下 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>19</b> グーパー運動 両手を前に出してグーパーグーパー 10回やろう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>20</b> 夏バテ予防 献立にお肉を入れてパワーチャージ なんていかが? <input type="checkbox"/></p>	<p><b>21</b> 足の指動く? 「グー・チョキパー」と5回動かしてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>22</b> 足の横上げ  10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>23</b> 舌トレ 口の中で舌をぐるりと大きく回そう 反対回りもね <input type="checkbox"/></p>	<p><b>24</b> 旬の味枝豆 おいしい枝豆でたんぱく質プラス いいね! <input type="checkbox"/></p>	<p><b>25</b> 脳トレ足踏み 100から0まで言いながら足踏みしよう 「100、99、98」その調子で! <input type="checkbox"/></p>	<p><b>26</b> 胸を開く 両手を上に伸ばし空を見上げると心も開くよ <input type="checkbox"/></p>
<p><b>27</b> ウキウキ気分 おしゃれして外へ出てみよう。運氣アップ まちがいなし</p>	<p><b>28</b> 骨力向上 かかと上げと同じ動作 上げたらストンとかかとを落とし 骨を刺激しよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>29</b> 簡単スクワット  10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>30</b> 早口言葉 「かけっこでコケかけた過去」 3回言ってみて <input type="checkbox"/></p>	<p><b>31</b> 水分補給は 果物でもOK! 糖分多めだから食べすぎ注意ね <input type="checkbox"/></p>	<p>◆日記のすすめ 1日の出来事を思い出しながら日記をつけることで記憶力が鍛えられます 「ときど記」でもいいからはじめませんか </p>	

かかと高く上げ  
下ろすときは  
ストンとしてね



\*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  
\*睡眠をしっかりとり 3食しっかり食べる こまめな水分補給で夏バテを予防しよう

スズメ 戦 専 戦 戦 闘 必 志 意 の 確 信 \*

WS6LE 専 非 と 4 1 4 4 専 1 1 1 1 の 目 録 2 \*

# 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

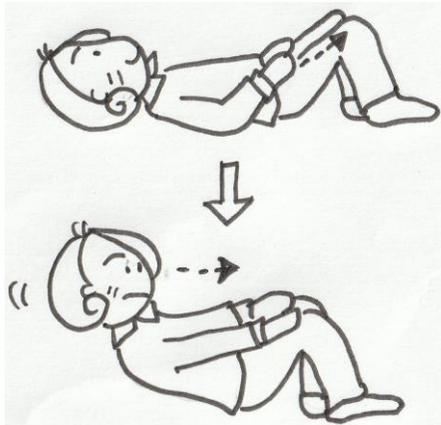


### 毎月のカレンダーで応援します！

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

## いろいろな体操を覚えよう

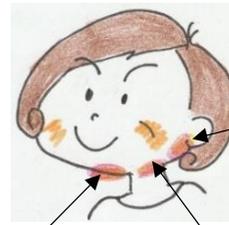
### ◆おへそのぞき 腹筋を鍛えます



- ①仰向けに寝て膝を立てる
  - ②手をスライドさせながら視線はおへそをのぞくように頭と上体を持ち上げていく
- 息は止めずに自然に呼吸  
戻すときは頭を床につける  
10回行う

### ◆ 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。



舌下腺

あごの先の内側

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

- 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

### ◆ うがいで筋トレ

ブクブクうがいは

⇒口唇や頬の筋トレになります

ガラガラうがいは

⇒舌や喉の奥の筋トレになります

うがいを少し長めにやってみよう