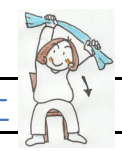


2023年 9月

まいにち ちょい足し 脱 フレイルカレンダー



イス体操
特集



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>9月11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>9月15日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)</p> <p>9月26日 カラダみるCafé (西コミュニティセンター)</p>			<p>フレイル予防大測定会 (10:30~12:30)</p> <p>オーラルフレイルミニ講話や 体の状態チェックなどイベント盛りだくさん カラダみるCaféスペシャルです 🐣 🐣</p>	<p>1 体重測定の日</p> <p>体重に変化はあるかな?記録しておこう <input type="text"/> kg</p>	<p>2 イスに座って①</p> <p>イスに座ってお尻歩きしよう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	
<p>3 おしゃれして</p> <p>ウキウキ気分と一緒に出かけよう <input type="checkbox"/></p>	<p>4 肩まわし</p> <p>肩こってない? ゆっくりまわそう いい気持ち <input type="checkbox"/></p>	<p>5 足の横上げ</p> <p>10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p>6 お口の体操</p> <p>口をすぼめ「ウー」横に開いて「イー」5回ずつ言ってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>7 足踏み脳トレ</p> <p>足踏みしながら30数えよう。3の倍数の時拍手ね <input type="checkbox"/></p>	<p>8 高血圧予防</p> <p>しょうゆやソースはかけずにつけるのがおすすめ <input type="checkbox"/></p>	<p>9 イスに座って②</p> <p>タオルを使ってストレッチだよ *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>
<p>10 深呼吸のち笑顔</p> <p>ゆっくり吐いてその後じっくりしてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>11 首のストレッチ</p> <p>ゆっくり右に傾け左側を伸ばす次は左に傾けて <input type="checkbox"/></p>	<p>12 簡単スクワット</p> <p>10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p>13 おでこ体操</p> <p>*裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>14 四字熟語脳トレ</p> <p>「一期一会」など四字熟語を思い出そう何個出るかな <input type="checkbox"/></p>	<p>15 タンパク質を</p> <p>きゅうりとわかめの和え物にカニカマをちょい足ししよう <input type="checkbox"/></p>	<p>16 イスに座って③</p> <p>ひざ裏伸ばしてね *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>
<p>17 新聞を読む</p> <p>好きな記事を読み様々な語句に触れよう <input type="checkbox"/></p>	<p>18 敬老の日</p> <p>新しい事に挑戦する好奇心を忘れず元気に過ごそう <input type="checkbox"/></p>	<p>19 かかと上げ</p> <p>10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p>20 彼岸入り</p> <p>早口言葉3回言おう こつ・そ・しょう・しょう 「骨粗鬆症」 <input type="checkbox"/></p>	<p>21 秋の七草</p> <p>秋の七草全部言える? *答えは右下 <input type="checkbox"/></p>	<p>22 秋を味わう</p> <p>さつまいも好き? 焼き芋、天ぷら食物繊維を摂ろう <input type="checkbox"/></p>	<p>23 秋分の日</p> <p>小さな秋を探す散歩なんてどうかしら <input type="checkbox"/></p>
<p>24 つながろう</p> <p>元気かな?あの人に電話をかけておしゃべり <input type="checkbox"/></p>	<p>25 ギュツ・パツ</p> <p>両手をギュツと握ってパツと開く5回やろう <input type="checkbox"/></p>	<p>26 片足立ち</p> <p>目を開けて片足を上げる。10秒以上できる?反対も <input type="checkbox"/></p>	<p>27 笑わないでね</p> <p>鏡の前であっかんべーを10回舌の運動だよ <input type="checkbox"/></p>	<p>28 明日は十五夜</p> <p>月をめでて食べた秋の味は何か?準備しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>29 肉の日だね</p> <p>豆苗と豚しゃぶ肉のごまドレ和えなんてどう? <input type="checkbox"/></p>	<p>30 自分を大切に</p> <p>がんばっている自分をほめようごほうびもね <input type="checkbox"/></p>



*カレンダーのおすすめ活用方法 運動の紹介など裏面にあります
*まだまだ水分補給は大切!ちょこちょこ飲みがおすすめです

☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️
☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️ ☎️

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

イスに座ってやってみよう！ ～ イス体操特集 ～

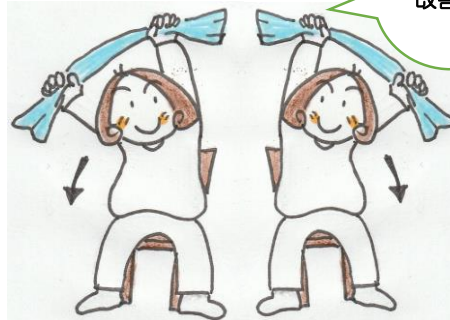
1 おしり歩き



バランス
向上！

- ①背筋を伸ばしイスに座る
- ②良い姿勢を保ったまま
お尻を交互に持ち上げて
歩くように手足を動かす
10回

2 タオルを使ってストレッチ



肩こり
改善！

- ①タオルを肩幅程度に広げて持つ
- ②タオルを張った状態で腕を上げ
体を左右に倒す 左右10回ずつ

3 ひざ裏伸ばし



ストレッチ

- ①いすに浅く座る
- ②片方のひざを伸ばした
状態で体を前に倒す
左右3回ずつ

◆ 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
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互いに押しあつたまま
10秒保つ