

2023年

10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	
<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	<b>2</b> 胸を開こう 頭の後ろで両手を組んでひじを広げてみよう！ <input type="checkbox"/>	<b>3</b> 足の横上げ  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>4</b> カムカムデー めざすは一口30回 良く噛み・味わい 食べてみよう <input type="checkbox"/>	<b>5</b> 秋の一句 「月」をテーマに 一句作って みよう <input type="checkbox"/>	<b>6</b> 旬の果物で おいしい果物で 水分補給しよう 心も潤いそう <input type="checkbox"/>	<b>7</b> しりとり散歩 しりとりしながら 散歩。はじめは 「秋」から <input type="checkbox"/>	
<b>8</b> 骨と関節の日 散歩、買い物 通院など歩いて骨 の貯金をしよう <input type="checkbox"/>	<b>9</b> スポーツの日 ラジオ体操 本気を出して やってみよう <input type="checkbox"/>	<b>10</b> 目の愛護デー  *裏面 参照 手のひらで 目を癒す <input type="checkbox"/>	<b>11</b> 連続で言う 「パパパ…」と10秒 連続で言ってみて 「タ・カ・ラ」もね <input type="checkbox"/>	<b>12</b> 下から読むと 「りんご」は「ごんり」 身近な物を選んで 5個挑戦しよう <input type="checkbox"/>	<b>13</b> 豆乳で コーヒーに豆乳で タンパク質プラス おしゃれなラテに <input type="checkbox"/>	<b>14</b> 会う約束を 誰かと良い時間を 過ごす計画を立て てみよう <input type="checkbox"/>	
<b>15</b> 思いを込めて お気に入りの歌を 歌ってみよう いい気分 <input type="checkbox"/>	<b>16</b> 骨を刺激 椅子に座って両手 を軽くグーに握り 膝の上を30回 コツコツ叩こう <input type="checkbox"/>	<b>17</b> 簡単スクワット  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>18</b> 芋煮汁で 具材を大きめに 切ろう！噛む回数 アップだよ <input type="checkbox"/>	<b>19</b> 秋の早口言葉 「隣の客はよく 柿食う客だ」 3回言おう！ <input type="checkbox"/>	<b>20</b> 旬のきのこで 食物繊維でお腹 スッキリ。きのこ ご飯もおすすめ <input type="checkbox"/>	<b>21</b> 紅葉をめぐる 紅葉に会えるかな 少し歩こう いい季節だね <input type="checkbox"/>	
<b>22</b> 足裏ツボ押し 親指で押して 気持ちのいい場所 を探そう <input type="checkbox"/>	<b>23</b> 脇をのばす 手を上げて、体を 左右にゆっくり 倒そう <input type="checkbox"/>	<b>24</b> かかと上げ  10回 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>25</b> ほっぺを押す 舌でほっぺを押す 左右5回ずつ しっかり押して <input type="checkbox"/>	<b>26</b> 脳トレ足踏み 足踏みしながら 秋の味覚を 10個言ってみて <input type="checkbox"/>	<b>27</b> 本日は十三夜 お供え物は何に しようかな？ 晴れるといいね <input type="checkbox"/>	<b>28</b> 読書の秋 図書館に出かけてみ ない？良い本と 出会う秋 <input type="checkbox"/>	
<b>29</b> 音読のすすめ なんでもOK しっかり声に出して <input type="checkbox"/>	<b>30</b> バランス向上  *裏面 参照 やって みよう <input type="checkbox"/>	<b>31</b> ハロウィン 免疫力アップの かぼちゃパワー 食べなくちゃ <input type="checkbox"/>	 あめ玉 みたい			<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) 10月2日 スマイルヘルスサポーター活動公開 (保健センター) 10月13日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター) 10月24日 シニアスピードクッキング教室 (詳細は問合せください)	



\*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  
 \*朝晩の気温差に注意して、今月も体調良く過ごそう



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

## 今月の新しい体操のポイント

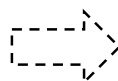
### 1 手のひらの癒しで リラックス



①手のひらをこすり合わせる  
ほんのり手のひらが暖かくなる

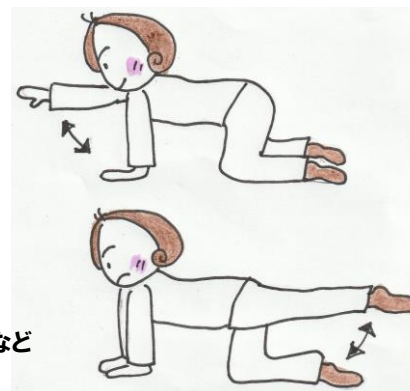


②手のひらが暖かくなったら  
目と頬をおおうように手で包み込み  
そのまま5回ぐらい深く呼吸する



③静かに手を下ろす  
目が楽になる、明るく感じるなど  
手のひらの癒しの効果が…

### 2 手足上げで バランス向上



①肩幅に手を置き四つ這いの姿勢になる

②片手を地面に平行になるまで上げる

③手を下ろし反対側の足を上げる

\*左右の手足を交互に3回ずつ行う