

2023年 11月

まいにち ちよい足し 脱 フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>お口の健康はセルフケアとプロケアの合わせ技で</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>毎日の歯みがき お口の体操は セルフケアで</p> </div> <p>+</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>歯石や歯ぐきの深い所に 入り込んだバイ菌の除去は プロのケアが必要です</p> </div> 			<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 夜長の楽しみ</p> <p>何をしようかな？自分のお楽しみを企画しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>3 文化の日</p> <p>高血圧予防しょうゆやソースはかけずにつけて <input type="checkbox"/></p>	<p>4 買い物ついでに</p> <p>意識して店内をいつもより多く歩いてみよう <input type="checkbox"/></p>
<p>5 豊富な食物繊維</p> <p>さつまいも食べてる？季節を感じる焼き芋もいね <input type="checkbox"/></p>	<p>6 深呼吸しよう</p> <p>両手を空にのぼし深呼吸して空を見上げよう <input type="checkbox"/></p>	<p>7 かかと上げ</p>  <p>10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>8 いい歯(118)の日</p> <p>大切なお口の健康かかりつけ歯科医で定期的に検診を <input type="checkbox"/></p>	<p>9 左手が勝つ</p> <p>自分の手じゃんけん左手が必ず勝つよう5回勝負！ <input type="checkbox"/></p>	<p>10 おやつでも</p> <p>たんぱく質プラスはチーズケーキ、カステラやプリンでも <input type="checkbox"/></p>	<p>11 介護の日</p> <p>誰かにありがとうを伝えてみる日にするのはどう？ <input type="checkbox"/></p>
<p>12 声を聞く</p> <p>元気にしてるかなしばらくぶりど電話してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>13 耳つぼ刺激</p> <p>両耳をつかみ上・よこ・下にひっぱろう <input type="checkbox"/></p>	<p>14 足の横上げ</p>  <p>10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>15 舌文字に挑戦</p> <p>舌を動かし自分の名前を書いてみようできるかな <input type="checkbox"/></p>	<p>16 県名脳トレ</p> <p>「山」の字がつく県は6つあるよわかるかな？ <small>*答えは下にあります</small> <input type="checkbox"/></p>	<p>17 バランス良く</p> <p>1日2回は、主食主菜、副菜をそろえると◎ <input type="checkbox"/></p>	<p>18 季節に会いに</p> <p>イチョウは色づいたかな？ゆっくり歩いてみよう <input type="checkbox"/></p>
<p>19 笑顔効果</p> <p>鏡をみて「にこっ」口角を上げるといい1日に <input type="checkbox"/></p>	<p>20 いい気持ち</p> <p>首をゆっくりぐるりとまわそう好きな回数で <input type="checkbox"/></p>	<p>21 簡単スクワット</p>  <p>10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>22 5回づつ言う</p> <p>「ウー・イー」「ウ・ニ・フ・リ」「パミュ・パミュ」 <input type="checkbox"/></p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>自分のいいところを「5つ」出して自分をほめよう <input type="checkbox"/></p>	<p>24 たんぱく質を</p> <p>大豆製品を食べよう体が温まる湯豆腐はいかが？ <input type="checkbox"/></p>	<p>25 形探し散歩</p> <p>「丸い形のもの」見つけながら散歩しよう <input type="checkbox"/></p>
<p>26 その場足踏み</p>  <p>膝を高く上げ1分間足踏み <input type="checkbox"/></p>	<p>27 足首の運動</p> <p>つま先を前にのぼすかかとを突き出す10回ね <input type="checkbox"/></p>	<p>28 ブルブル運動</p>  <p>足の冷えやむくみ改善 *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>29 食事前に</p>  <p>唾液腺マッサージをしよう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>30 料理脳トレ</p> <p>「豚肉」を使った料理何個言える？たくさん出して <input type="checkbox"/></p>	<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>11月13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>11月17日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)</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
*寒くなってきましたが、体を動かす機会を作り体調良く過ごしましょう

首中園 首中曜時 首中豊 首口中 首中津 首中津 首中津

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

今月の体操

ブルブル体操

格好は悪いですが、手足の血行を促進し
冷えやむくみの解消に効果があります

ちょっとした
筋トレにもなるよ

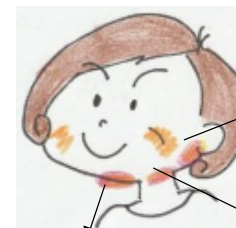


①あおむけに寝て、両手両足を
上げる

②手首、膝を軽く曲げ、手足全体
を細かくブルブルと振わせる

唾液腺マッサージ

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する
- ②顎下腺、舌下腺は親指でゆっくり押して刺激する