

2023年 12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>♪興味のある方はご参加ください            (問合せ：健康増進課 23-0794)            12月15日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)            12月25日 スマイルヘルスサポーター活動公開 (保健センター)            12月26日 からだみるcafé (市民ホール)</p>			 <p>大掃除の時期ですね            今月の特集は 土曜日に!  <b>「お掃除でちょい足し運動」</b></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> 床掃除で            掃除機を使う時 アキレス腱を伸ばそう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>
<p><b>3</b> リラックス            肩をゆっくりまわしてほぐそう ぽっとするね <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4</b> 内臓も活性化            両手を上に上げ縮んだ体を伸ばすと内臓も活性化するよ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>5</b> 足の横上げ   10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>6</b> おでん早口言葉            「なまたこ・なまあげ・なまがんも・ゆでダコ・ゆであげ・ゆでがんも」3回言う <input type="checkbox"/></p>	<p><b>7</b> 買い物暗算            合計いくらかな 買い物時に暗算してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>8</b> おいしいお鍋            野菜をたっぷり入れたお鍋いいね 心も体も暖まろう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>9</b> 窓ふきで①            かかとを上げて 体を大きく動かし 窓を拭こう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>10</b> ビタミンプラス            季節の果物 みかんやりんごで ビタミンチャージ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>11</b> 足指動かそう            足指でグーチョキパー5回してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>12</b> かかと上げ   10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>13</b> おでこ体操   *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>14</b> 思い出そう            夕食時、昨日の夕食は何だったか 思い出そう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>15</b> やってみてね            リンゴは洗って 皮つき輪切りで 噛む噛むしてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>16</b> 洗濯物で            洗濯物を干すとき 腕をしっかり上げ 下げしよう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>17</b> 感情込め音読            記事や本の文章を 感情をこめ音読 してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>18</b> 足文字トレ            椅子に座り片足を 伸ばしつま先で 名前を書こう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>19</b> 簡単スクワット   10回 やって みよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>20</b> 鼻の下で30秒   わりばしをはさんで みよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>21</b> 歌の脳トレ            雪の歌詞が出てくる 歌を歌ってみよう 何曲出るかな <input type="checkbox"/></p>	<p><b>22</b> 冬至            おいしい かぼちゃパワーで 免疫力アップ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>23</b> 窓ふきで②            利き手と反対の手で 窓ふきしよう 脳トレにもなるよ <input type="checkbox"/></p>
<p><b>24</b> クリスマスイブ            よい時間を 1年間 お疲れ様 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>25</b> クリスマス            チーズケーキなら たんぱく質プラスになるよ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>26</b> お尻歩き   *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>27</b> いい気持ち            両手を上げて左右 ゆっくりのばそう いい気持ちだね <input type="checkbox"/></p>	<p><b>28</b> 足踏み脳トレ            国の名前を言いながら足踏み 何カ国出たかな <input type="checkbox"/></p>	<p><b>29</b> 確認して準備            歯ブラシは毛先が命! ボサボサは汚れが落ちないよ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>30</b> テーブル拭きで            テーブルを拭く時 つま先立ちで やってみよう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>31</b> 大晦日</p>						



今年も頑張った自分をほめましょう  
 健やかに過ごす取り組み これからも応援します

\*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  
 \*忙しくなる12月も食べて・動いて・つながって元気に過ごそう

# 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

### お掃除でちょい足し運動 床掃除編



- ① 足を前後に開く
- ② 両足のかかととは床につける
- ③ 前に出した足を軽く曲げ、後ろに引いた足のアキレス腱を7秒くらい伸ばす
- ④ お掃除しながら足を入れ替える



←この運動になります  
コツは反動をつけず痛くない範囲で  
じわじわのばしてください **モップでもできます**

お尻を動かす  
ときに  
息を吐くよう  
にします

### お尻歩き



- ① 足を伸ばして座り腕を体の前で組む
- ② 腕を組んだまま 左右に振り左右のお尻を交互に少し浮かしながら前に進む
- ③ 8歩進んだら同様に後ろに戻る2回行う



### 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です。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  
互いに押しあったまま10秒間保つ