

2024年

1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>相手も自分も元気に 幸せになる「ほめる」 をやってみよう特集</p> <p>*裏面 参照 </p>	<p><b>1</b>元日</p> <p>今年も健やかに! 目標を一つ たててみよう</p>	<p><b>2</b>体重測定</p> <p>体重に変化はある かな?記録して おこよう <input type="text"/> kg</p>	<p><b>3</b>新春早口言葉</p> <p>新春早々 新人シャン ソン歌手による 新春 シャンソンショー 3回言ってね <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4</b>足で書初め?</p> <p>椅子に座って片足 伸ばしつま先で 「春」と書こう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>5</b>旬の食べ物</p> <p>春菊を食べると骨を 丈夫にするビタミンK が摂れるよ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>6</b>そろそろね</p> <p>お餅は何個食べた かな?そろそろ 散歩もいいね <input type="checkbox"/></p>
<p><b>7</b>七草言える?</p> <p>春の七草全部言え る?ついでにお粥 も作ろうかな <input type="checkbox"/></p>	<p><b>8</b>成人の日肩をまわす</p> <p>寒さで背中が丸く なってると思ったら 肩をまわそう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>9</b>簡単スクワット</p> <p> 10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p><b>10</b>うがいで筋トレ</p> <p>長めにブクブク ガラガラうがい をしよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>11</b>何を招くかな</p> <p>右手を挙げた招き猫 何を招くかな ①お金 ②お客 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>12</b>大豆製品で</p> <p>体が温まる湯豆腐で タンパク質をプラス はいかが <input type="checkbox"/></p>	<p><b>13</b>ギユッ・パツ</p> <p>両手をぎゅっと 握ってパツと開く 10回やろう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>14</b>相手をほめよう</p> <p>相手のいい所を 見つけてほめよう お互いいい気持ち</p>	<p><b>15</b>目を閉じて</p> <p>目を閉じて深呼吸 静寂を感じてみよう 心が安らぐ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>16</b>かかと上げ</p> <p> 10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p><b>17</b>だ液腺マッサージ</p> <p> *裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>	<p><b>18</b>脳トレ足踏み</p> <p>しりとりしながら 足踏み「おしるこ」 からスタート <input type="checkbox"/></p>	<p><b>19</b>簡単調理</p> <p>市販のパスタ ソースで鶏肉の トマト煮できるよ</p>	<p><b>20</b>血流を良くする</p> <p>首回りを温めよう 首もぐるりと回し てみよう <input type="checkbox"/></p>
<p><b>21</b>受け取り上手に</p> <p>自分が褒められたら 笑顔でありがとう と素直に受け取ろう</p>	<p><b>22</b>骨を刺激</p> <p>椅子に座って両手 を軽く握り膝の上 を叩いてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>23</b>足の横上げ</p> <p> 10回 やっ て み よ う <input type="checkbox"/></p>	<p><b>24</b>パタカラ体操</p> <p>パ・タ・カ・ラ はっきり発音して 5回言おう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>25</b>脳トレ足し算</p> <p>散歩時など車のナン バープレートの数字 で足し算してみてください <input type="checkbox"/></p>	<p><b>26</b>豆乳活用</p> <p>コーヒーに豆乳を プラスで心も体も いい感じ <input type="checkbox"/></p>	<p><b>27</b>ついで体操</p> <p>トイレ出たついで に壁で姿勢改善 やってみよう *裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>
<p><b>28</b>自分もほめて</p> <p>がんばっている 自分をほめよう 気持ちが前向きに</p>	<p><b>29</b>ツボ押し</p> <p>足裏を親指で押す 特に気持ちのいい所 はどこかな <input type="checkbox"/></p>	<p><b>30</b>バンザイ</p> <p>いいことあっても なくても両手を上 げて体伸ばそう <input type="checkbox"/></p>	<p><b>31</b>大きな声で</p> <p>普段出すより 大きく出してね 好きな曲歌おう</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) 1月15日 スマイルヘルスサポーター活動公開(保健センター) 1月19日 元気サポーター体験会(勤労者活動センター)</p>		

ふくろそせいじくろそそび(最)Y判手子 最増委中判手子コ印解一 :手の職の最 ①と景の日11

(42017)を7.8.8 (54)を8.8 くのけそ判 (20判)ら20判 (20>20判)をそそ せ.せ.せ (1判 2景の日1)

\*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

# 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

## よいところに目を向けると気持ちが前向きに 相手も自分もほめよう

### ◆相手をほめよう

「ほめる」と決めると  
いいところが見つかるよ

照れくさい相手なら  
「ありがとう」と感謝の  
気持ちを伝えてみよう

まずはやってみよう

### ◆褒められたら素直に 受け取ろう

ほめられた時「そんなこと  
ないですよ」と言ってしまう  
がちだから…

受け止められるときは  
にっこり笑顔で  
「ありがとう」「うれしい」  
と受け取ろう

### ◆自分もほめよう

まずは自分だけの空間  
で声に出して自分を  
ほめてみよう  
「よくやってるね」  
「すごいね」  
自己評価が上がると  
気持ちが前向きに



## トイレから出たついでに姿勢改善



トイレから出たら、  
手と足を少し広げて  
背面を壁に貼り付け  
そのまま10秒数える

背筋を伸ばして姿勢  
改善になる

ついでに体操で生活  
に運動の機会を

## 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。



**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

**舌下腺**  
あごの先の内側

- 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