




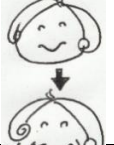


2024年

2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>春を感じる特集 寒いけれど 少しずつ動き出して みよう</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) 2月16日 スマイルヘルスサポーター・元気サポーター合同運動 体験会 14:00~15:30 (勤労者活動センター) 2月27日 カラダみるcafé (市民ホール)</p>			<p>1 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>2 四字熟語脳トレ 「七転八起」など 四字熟語を出して みよう*ヒントは下に <input type="checkbox"/></p>	<p>3 節分 肉や魚いろいろな具 の恵方巻なんてど うかしら <input type="checkbox"/></p>
<p>4 立春 ぽかぽかお日様を さがして、ひなた ぼっこしよう <input type="checkbox"/></p>	<p>5 深い呼吸を意識 ゆっくり吐いてか らゆっくり吸うを 意識してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>6 かかと上げ  10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>7 舌も清潔に 舌専用ブラシや 柔らかい歯ブラシ で手前にかき出す <input type="checkbox"/></p>	<p>8 歌って脳トレ ♪むすんでひらいて 「で」と「て」は 声を出さず手拍子ね さあ挑戦! <input type="checkbox"/></p>	<p>9 たんぱく質プラス 市販のサラダチキン ほぐして好きな野菜 とあえて一品に <input type="checkbox"/></p>	<p>10 ゆっくり気分で ゆっくり温まろう お風呂はいいな 心も体ものびのび <input type="checkbox"/></p>
<p>11 春を探そう 梅の花や福寿草 のつぼみを見つけ たら大吉 <input type="checkbox"/></p>	<p>12 足指マッサージ 足指の間に 手の指を入れて まわしてみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>13 簡単スクワット  10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>14 ステキな笑顔に 表情筋の マッサージを してみよう <input type="checkbox"/></p> <p><small>*裏面 参照</small></p>	<p>15 脳トレ足踏み 100から0まで言い ながら足踏みしよう 「100、99、98」 その調子で <input type="checkbox"/></p>	<p>16 高血圧予防 しょうゆやソースを かけずにつける のがおすすめ <input type="checkbox"/></p>	<p>17 つながろう 元気かな、あの人に 電話をかけて みようかな <input type="checkbox"/></p>
<p>18 食材で春 春キャベツ、菜花 など春を感じる 食材を食卓に <input type="checkbox"/></p>	<p>19 親指で押す 足裏とふくらはぎ を心地よく刺激 しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>20 足の横上げ  10回 やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>21 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"/></p>	<p>22 下から読むと 「コップ」は「ブッ コ」身近な物を選ん で5個挑戦しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>23 天皇誕生日 市販の食品 成分表示で栄養 チェックしてみ て</p>	<p>24 今日もいい日に 一日1回「にっこり 笑顔」してみて いいことあるよ <input type="checkbox"/></p>
<p>25 光の春 少し活動的に過ご そう!日も長く なってきたね <input type="checkbox"/></p>	<p>26 肩をぐるりと  まわして みよう <input type="checkbox"/></p>	<p>27 おしり上げ  *裏面 参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>28 舌でほっぺ押し  左右5回ずつ あめ玉なめて いるようにね <input type="checkbox"/></p>	<p>29 勝負脳トレ 1人じゃんけん 必ず左手が勝つよ うに5回続けて <input type="checkbox"/></p>	<p>♪集(あつ)マルシェ情報 日時:2月6日(火)2月29日(木) 時間:9:30~11:30 場所:大友葬儀社 大光殿 問合せ:介護福祉課 24-3016</p> <p>予約不要 参加費無料 値千金! 待ってまーす</p>	

2日 一期一会 花鳥風月 風林火山 日進月歩 温故知新 唯一無二 など

*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

体を冷やさない工夫で 体調良く 2月を過ごそう

しょうが湯など
体を温める
[あったか〜い]
飲み物で一息

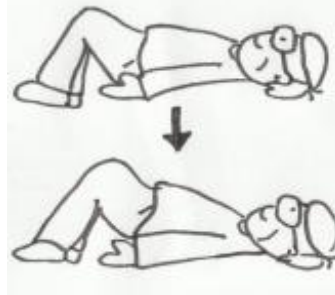


かかと上げ
スクワットなど
運動も体を
温めてくれるよ

お風呂はシャワーで
済ませず湯ぶねで
体を温めよう

くつした、マフラー
てびくる、温かい下着 等
身に着けるものでも暖かくね

おしり上げ



立ち上がりやすく
歩きやすくなる効果があります

おしり上げ

- ① あおむけに寝て膝を立てる
- ② お尻を持ち上げる
この時、背中と太ももが
直線になるようにする
- ③ 体がグラグラしないよう
腰が反りすぎないように
注意して3秒保ってから
ゆっくり腰をおろす
5回行う

すてきな笑顔のために



「グー」で表情筋のマッサージ

- ① 両手をグーにして
頬骨の下あたりにおく
- ② 円を描くように動かす
*グルグル10回 反対回しでまた10回