

2024年

3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>♪集(あつ)マルシェ情報 日時:3月6日(水)3月22日(金) 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>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 バランス向上 やってみよう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>
<p>3 ひな祭りおすすめ 春風香るミモザサラダ!ブロッコリーとゆで卵で作ろう <input type="checkbox"/></p>	<p>4 耳ツボ刺激ね! 両耳をつかみ上・横・下にひっぱりツボを刺激 <input type="checkbox"/></p>	<p>5 簡単スクワット 10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>6 舌のストレッチ 鏡の前で、あっかんべーを10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>7 脳トレ足踏み 足踏みしながら30まで数えよう 3の倍数の時は拍手も! <input type="checkbox"/></p>	<p>8 昼食にプラス お昼ご飯に大豆製品をちょい足ししてみてもいい <input type="checkbox"/></p>	<p>9 サンキューの日 周りのみんなにありがとうの気持ちを伝えてみよう <input type="checkbox"/></p>
<p>10 備えのすすめ 家の防災用品の確認・点検をしよう <input type="checkbox"/></p>	<p>11 脇のばし 両手を上げて体を左右に倒そう <input type="checkbox"/></p>	<p>12 足の横上げ 10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>13 だ液腺マッサージ やってみよう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>14 買い物暗算 合計いくらかな?暗算しながら買い物しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>15 野菜を食べよう 小鉢1つで70g 1日5つを目安に食べると◎だよ <input type="checkbox"/></p>	<p>16 首回し ゆっくり首を回してみよう反対回しもねいい気持ち <input type="checkbox"/></p>
<p>17 備えのすすめ 防災用品の中に歯ブラシ、液体うがい薬もね <input type="checkbox"/></p>	<p>18 足首の運動 つま先を前に伸ばす 次にかかとを突き出して~♪ <input type="checkbox"/></p>	<p>19 かかと上げ 10回やってみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>20 春分の日 ガムで筋トレねガムを左右均等に10分カミカミ <input type="checkbox"/></p>	<p>21 あなたの春は? あなたが春とを感じるものは何かな?言葉に出してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>22 たんぱく質を ちょい足しできる牛乳、ヨーグルトチーズ、プリン <input type="checkbox"/></p>	<p>23 そろそろね 暖かい時間に散歩に出かけよう心もほっこり <input type="checkbox"/></p>
<p>24 備えのすすめ 避難方法を検討しておこう <input type="checkbox"/></p>	<p>25 笑顔になって ちょっぴり口角を上げてから深呼吸してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>26 腕ふり運動 やってみよう *裏面参照 <input type="checkbox"/></p>	<p>27 ほっぺた体操 表情豊かにほっぺを「ぷーっ」と10回膨らまそう <input type="checkbox"/></p>	<p>28 思い出そう 昨日の夕食は何だったかな思い出してみよう <input type="checkbox"/></p>	<p>29 高血圧予防 だしの旨味でおいしく減塩しよう <input type="checkbox"/></p>	<p>30 春の計画 お楽しみの計画を考えはじめよう何をしようかな <input type="checkbox"/></p>

予約不要
参加費無料
値千金!
待ってまーす



*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

♪興味のある方はご参加ください (問合せ:健康増進課 23-0794)
3月4日 スマイルヘルスサポーター活動公開 (保健センター)
3月22日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)

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

腕ふり運動



- ① 足を肩幅に開く
- ② リラックスして 腕を前後に
ブラブラ 振るだけ(好きな回数でOK)
肩こり解消に！ スッキリします

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 片手を床面に平行になる
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

唾液腺マッサージ

唾液は、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

舌下腺
あごの先の内側

顎下腺
あごの骨の内側の
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