

2024年

4月 まいにち ちょい足し フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
	1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう <input type="text"/> kg	2 タオルを使って  やってみよう *裏面参照	3 パタカラ体操 「パ」「タ」「カ」「ラ」5回 声出しはっきり言おう	4 高血圧予防 だしの旨味を利用 おいしく減塩していこう	5 春の一句 春の気分を五・七・五で作ってみよう	6 歩いていこう 近くの〇〇へ 今日歩いて行ってみようかな	
7 朝のひと時 ゆっくりお茶をそんな日はいい事があるかも	8 グーパーしよう さあ両手を出してグーパーしよう 20回だよ	9 簡単スクワット  10回 やってみよう	10 早口言葉2つ ①ミニ右耳 ②豆メモ 3回ずつ言ってみて	11 簡単一品 旬のワカメをツナと和えて味付けはお好みで	12 花の名脳トレ 花の名前を言ってみよう。10個以上言えるかな	13 新しいコース いつもと違う散歩コースを開発しよう 発見があるかも	
14 昼のひと時 30分のお昼寝で疲労回復しよう 寝すぎに注意	15 のびーる 両手を上に体をのばして内臓も活性化しよう	16 かかと上げ  10回 やってみよう	17 音読しよう おおきく声出しはっきり読むを意識してみよう	18 たけのご飯 食物繊維が豊富 噛む回数もUP おいしそう！	19 左手が勝つ 自分の手じゃんけん 左手が必ず勝つよう 5回やってみよう	20 脳トレ散歩 見かけた車のナンバープレート数字を足し算してみよう	
21 夕方のひと時 空を眺めてみよう 上を向くと胸も開くよ	22 骨を刺激 椅子に座って両手を軽くグーに握り膝の上を30回コツコツ叩こう	23 足の横上げ  10回 やってみよう	24 おでこ体操  やってみよう *裏面参照	25 ソラマメが旬 カレーパウダーを加えた衣で天ぷらはいかが？	26 懐かしいね 子どもの頃好きだった食べ物は何か思い出してみよう	27 花見散歩 散歩中どんな花が咲いているかな 花に注目して歩こう	
28 夜のひと時 誰かと話す時間はきっといい時間 本日もいい一日	29 肩をぐるりと  まわしてみよう	30 おしりあげ  やってみよう *裏面参照	♪興味のある方はご参加ください (問合せ:健康増進課 23-0794) 4月12日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター) 4月15日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (保健センター)				

*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



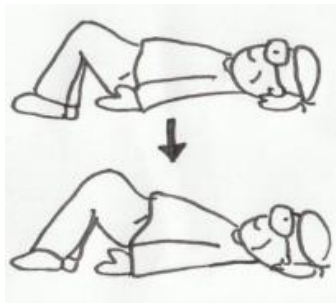
毎月のカレンダーで応援します！

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

今月の体操

◆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



- ① あおむけに寝て膝を立てる
- ② おしり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10回行う

◆タオルを使ってストレッチ



- ① タオルを肩幅程度に広げて持つ
- ② タオルを張った状態で腕を上げて体を左右に倒す 左右10回ずつ

◆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