

2024年

5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)</p> <p>5月13日 スマイルヘルスサポーター公開講座(保健センター)</p> <p>5月17日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)</p>			<p>1 体重測定</p> <p>体重に変化はあるかな?記録しておこう <input type="text"/> kg</p>	<p>2 お口の体操</p> <p>とがらせて「ウー」横に広げて「イー」「ウーイーウーイー」5回言ってみよう</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p>紫外線対策しようこの季節外出時は帽子を忘れずにね</p>	<p>4 みどりの日</p> <p>身近な森林浴はグリーンピアや朝日山公園で</p>
<p>5 こどもの日</p> <p>こいのぼりを見つける散歩に出してみよう</p>	<p>6 振替休日</p> <p>足の指を動かそうグーチョコキパーと5回やってみよう</p>	<p>7 かかと上げ</p>  <p>10回やってみよう</p>	<p>8 春を感じる味</p> <p>こごみの白和えなんてどうかしらあなたの春の味は?</p>	<p>9 だ液腺マッサージ</p>  <p>やってみよう *裏面参照</p>	<p>10 料理脳トレ</p> <p>卵を使った料理何個言えるかな10個に挑戦!</p>	<p>11 買い物ついで</p> <p>ついでウォーキングいつもより多く歩くを意識してみよう</p>
<p>12 市内散歩</p> <p>金蛇神社花祭りお散歩コースに加えてみよう</p>	<p>13 脇をのぼそう</p> <p>両手を上げて体をゆっくり左右に倒そう</p>	<p>14 足の横上げ</p>  <p>左右10回やってみよう</p>	<p>15 豆乳にプラス</p> <p>きな粉を足してタンパク質をさらにアップ!</p>	<p>16 うがいで筋トレ</p> <p>長めに「ブクブク」「ガラガラ」口からこぼれないようにね</p>	<p>17 思い出そう</p> <p>小学校の時得意だったことは何かな?懐かしい自慢話を</p>	<p>18 腰を調子よく</p> <p>肩幅に足を広げ前屈したり後ろにそらしたりしよう</p>
<p>19 胸を開く</p> <p>両手を上にのぼし空を見上げると胸も心も開くよ</p>	<p>20 首まわし</p> <p>ちょいリラックス首をゆっくりまわしてみよう反対まわしもね</p>	<p>21 簡単スクワット</p>  <p>10回やってみよう</p>	<p>22 水分補給</p> <p>スポーツドリンクに注意500mmℓに30gもお砂糖が</p>	<p>23 やってみてね</p> <p>あっかんべー体操しっかり舌を出してあっかんべー5回</p>	<p>24 買い物暗算</p> <p>合計いくらになる?暗算しながら買い物をしてみよう</p>	<p>25 姿勢改善に</p> <p>手を振って歩くと姿勢が良くなり背筋が伸びるよ</p>
<p>26 ウキウキ気分</p> <p>運氣もアップおしゃべりして外へ出かけてみない?</p>	<p>27 足裏ツボ刺激</p> <p>手指で足裏刺激ねテニスボールでもいい気持ちだよ</p>	<p>28 ときど記</p> <p>毎日だけでなく日記をつけてみませんか *裏面参照</p>	<p>29 食中毒予防</p> <p>気を抜かず食べる前には手洗いをしよう</p>	<p>30 意識して</p> <p>寝る前の歯みがきはていねいにやろうそしておやすみ~</p>	<p>31 国の名前脳トレ</p> <p>足踏みしながら国の名前を言おう何か国出せるかな</p>	 <p>やってみよう *裏面参照</p>

◆寒暖差がある時期です。上着などでこまめに調整して体調良く過ごしましょう

*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



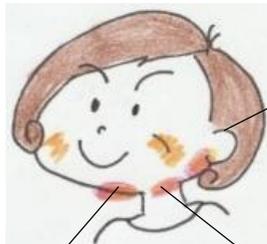
毎月のカレンダーで応援します！

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

今月の体操

◆だ液腺 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

耳下腺は外側から円を
描くようにマッサージをする

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

顎下腺、耳下腺は親指でゆっくり
押して刺激する

◆姿勢改善に 手を振って歩く

背筋が曲がると腰に負担がかかるようになります
手を振って歩くと、自然に姿勢が良くなり
背すじが伸びます。意識して歩いてみましょう



◆日記のすすめ



一日の出来事を思い出しながら
日記をつけることで記憶力が
鍛えられます「ときど記」でも
いいからはじめませんか