



2024年

# 6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   |  |
|--|---|--|--|--|---|---|--|
| <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>6月10日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (交流プラザ)</p> <p>6月14日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)</p> |   |  | <p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です<br/>しっかり噛んでおいしく味わい<br/>元気にしゃべって 表情豊かでいよう!<br/>大切なお口の健康 かかりつけ歯科医で<br/>定期的に検診しましょう</p>  |  |  |   | <p><b>1</b> 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" value="kg"/></p> |
| <p><b>2</b> おしゃべりしよう</p> <p>誰かと話す時間は良い時間だね大切にしよう</p>   | <p><b>3</b> 足指マッサージ</p> <p>足指の間に手の指を入れぐるりとまわしてみよう</p> | <p><b>4</b> カムカムデー <small>虫歯予防デ</small></p> <p>ガムがあったら左右均等に10分カミカミ食事を良く噛むもOK</p>                           | <p><b>5</b> 夏の生夏豆</p> <p>[なつのなまなつまめ]<br/>早口言葉だよ<br/>3回言ってみよう</p>   | <p><b>6</b> 新茶で水分補給</p> <p>色も香りも爽やか栄養豊富な新茶で一息入れよう</p>        | <p><b>7</b> 3文字しりとり</p> <p>みどり→りんご<br/>こんな感じで続けてやってみて</p>                           | <p><b>8</b> 筋力アップ</p> <p>仰向け膝曲げ<br/>伸ばしをやってみよう<br/><small>*裏面参照</small></p> |  |
| <p><b>9</b> 笑顔の効果</p> <p>1日1回にっこりしよう いい事がありそうね</p>   | <p><b>10</b> 胸を開こう</p> <p>後ろで両手を組み肩甲骨を寄せてみよう胸が開くよ</p> | <p><b>11</b> 簡単スクワット</p>  | <p><b>12</b> ほっぺた体操</p> <p>ほっぺを「ぷーっ」と10回膨らませよう</p>   | <p><b>13</b> 豆乳サラダ麺</p> <p>麺つゆに豆乳を加えツナ缶・トマト・レタスで冷たい麺はいかが</p> | <p><b>14</b> 楽器の名前</p> <p>いろんな楽器10個出してみよう簡単だったかな?</p>                               | <p><b>15</b> 決めて挑戦</p> <p>[買い物は10分で]などと決めてテキパキ動いてみよう</p>                    |  |
| <p><b>16</b> 父の日</p> <p>感謝の気持ちを誰かに言葉で伝えてみよう</p>  | <p><b>17</b> リラックス</p> <p>ちょっと一息肩をゆっくりまわしてみよう</p>     | <p><b>18</b> かかと上げ</p>   | <p><b>19</b> お口の体操</p> <p>お口の中で舌をぐるりと回そう反対回しもね</p>   | <p><b>20</b> 脳トレ調理</p> <p>残っている限られた食材だけを使って作ってみよう</p>        | <p><b>21</b> 夏至</p> <p>これからの季節冷房設備がある市内施設も活用しよう</p>                                 | <p><b>22</b> 夕方散歩</p> <p>日が長くなったね夕方の散歩に出てみようかな</p>                          |  |
| <p><b>23</b></p> <p>良い一日を過ごしてね</p> <p><b>30</b></p>  | <p><b>24</b> 耳つぼ刺激</p> <p>両耳をつかみ上・横・下にひっぱってみて</p>     | <p><b>25</b> 足の横上げ</p>  | <p><b>26</b> バランス向上</p>  | <p><b>27</b> 変わり冷奴</p> <p>豆腐にサラダチンきゅうりを刻みのせごまだれでどうぞ</p>      | <p><b>28</b> 幸せ3つ</p> <p>今月良かったなあという出来事3つ思い出そう</p>                                  | <p><b>29</b> 湯船につかる</p> <p>疲労回復にはシャワーではなく湯船がおすすめ</p>                        |  |

◆食中毒を予防しよう しっかり手洗い おいしいご飯はきれいな手から

\*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

### ◆あおむけひざ 曲げ伸ばし



- ① 仰向けになり  
両ひざを立てる



- ② 右足を軽く持ち上げて  
右ひざを伸ばす

- ③ これを4回行う

- ④ 足を替えて同じ  
動作を同じ回数行う

全身を支える力の  
筋力アップ

### ◆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 片手を地面に平行に  
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

### ◆疲労回復に 湯船につかりよう



血流が良くなり  
栄養素や酸素が  
体のすみずみま  
で運ばれます

暑い季節はシャワーですませたく  
なりますがシャワーでは体が温まらず  
疲労回復効果は得にくいので  
1日の疲れをとりたい時は湯船に  
つかれることをおすすめします