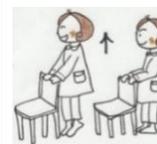


2024年

7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>熱中症対策 しっかりして 夏を楽しもう！</p>	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" value="kg"/>	2 太もも裏ストレッチ  *裏面参照	3 簡単サバじゃが 良質なタンパク質が手軽にとれるよ 作り方は裏面で	4 連続して発音を 「パパパ…」と10秒間連続で言う 「タ・カ・ラ」もね	5 下から読むと 「カップ」は「プッパ」身近なものを5個選んで挑戦しよう	6 空を見上げて 空をじっくり眺めてみよう きっと心にも風が吹く
	7 七夕に願い事を 何を願う？2人が逢えるよう晴れるといいね	8 一息つこう 首をゆっくりと回してスッキリしてね	9 足の横上げ  左右10回やってみよう	10 夏野菜をパクリ 太陽に負けず育つ夏野菜からパワーをいただく	11 舌でほっぺ押し あめ玉に見える位の強さで押ししてみよう 左右5回づつ	12 脳トレ足踏み 1分足踏みしながら丸い形のことを言う 何個出るかな
14 夏と言えば あなたが感じる「夏」は何かな たくさん出して	15 海の日 ラジオ体操をしっかりと行うといい運動になるよ	16 簡単スクワット  10回やってみよう	17 熱中症予防特集 ポイントは裏面を！ 水分は一気にとるよりちょこちょこ飲みがおすすめだよ	18 早口言葉 「この釘は引き抜きにくい釘だ」続けて3回言ってみよう	19 漢字脳トレ 「木」きへんの漢字を思い浮かべ書いてみよう *下記参照	20 姿勢改善に 手を振って歩くと姿勢が良くなり背筋が伸びるよ
21 暑中見舞いを 元気かな？一筆したためるもよしメールもよし	22 脇のばし 片手を上げて体をゆっくり倒して伸ばそう反対もね	23 かかと上げ  10回やってみよう	24 土用丑の日 「う」のつく食べ物でスタミナ補給を *「う」のつく食べ物は下記参照	25 はっきりを意識 はっきり・大きく声を出すこと意識して新聞などの音読を	26 思い出そう 昨日の夕飯の献立はなにだったかな？思い出してみよう	27 散歩の時間 朝夕の涼しい時間を選んで散歩を楽しもう
28 目を癒そう 両手をこすり合わせ温めたらまぶたに当ててみよう じんわりいい気持ち	29 足裏刺激 足裏を親指で押ししてみよう。気持ちのいい所はどこかな	30 膝寄せ頭上げ  *裏面参照	31 旬の枝豆 おいしい枝豆タンパク質も多いからおすすめよ	♪興味のある方はご参加ください (問合せ：健康増進課 23-0794) 7月8日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (交流プラザ) 7月19日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)		

*「う」のつく食べ物は…もちろんうなぎ そのほかにも牛(牛肉)・ウリ科のもの(きゅうり ゴーヤ スイカ メロンなど) 梅干し うどん などがあります

※例 木村 林 田中 山田 鈴木 佐藤 高橋 橋本 石川 山崎 木村 林 田中 山田 鈴木 佐藤 高橋 橋本 石川 山崎

*運動の紹介など裏面にあります
*カレンダーへのご意見や感想お待ちしております

熱中症を予防しましょう！

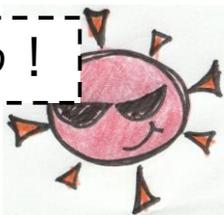


熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状が出ることです

症状は・・・

- 頭痛・めまい ○筋肉痛や筋肉のけいれん
- 顔のほてり ○大量の発汗 ○体のだるさや吐き気
- まっすぐ歩けない などがあります



こまめに水分補給を

高齢になるとのどの渇きを感じにくい方もいるため1時間にコップ1杯と決めて水分補給するのもおすすめです

熱中症予防のポイント



汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

農作業や外の活動で汗をかく時は塩あめ等で塩分の補給もしましょう

生活の中で暑さに対する工夫を

外出時は帽子や日傘を使用したり風通しの良い服を着る
室内では扇風機やエアコンを使用する等熱中症の危険から身を守りましょう

体調不良を感じたら無理をしない

左にあるような頭痛・めまい・なんとなくだるい等症状があるときは熱中症になっている可能性があります。無理をせず涼しい場所で休みましょう

やってみよう 今月の体操

胸に膝寄せ 頭上げ

太もも裏ストレッチ

腰回りのストレッチです



- ① いすに浅く腰掛け片方の足を伸ばした状態で体を前に倒す
*できる人は30秒ぐらい姿勢を保とう
- ② 左右2回ずつ

- ① 仰向けになり両膝を立てる
- ② 右ひざを両手で抱えて胸に引き寄せ頭を軽く持ち上げこの姿勢を3秒保ちもとに戻す
*4回行う
- ③ 足を替えて同じ動作を同じ回数行う

◆ 簡単サバじゃが ◆

(材料)
サバ缶(好みの味) 1缶
新じゃが(中玉) 2個~3個
酒または水 サバ缶の2分の1量
薬味(好み) ネギ おろし生姜など

(作り方)
① ジャガイモの皮をむき600Wのレンジで3分~5分チンする
中心まで柔らかくなればOK
② 油を引いていないフライパンでジャガイモを粉ふきいも状態になるまで水分を飛ばす
③ ②にサバ缶を投入続いて酒も入れる
全体がなじみ温まったら薬味を乗せて出来上がりです

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置いてあります



◆ 問合せはこちらへ ◆
岩沼市
介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794