

2024年

8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>こんな感じだよ やってみよう</p>	<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>8月5日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (交流プラザ)</p> <p>8月30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 名前足踏み脳トレ</p> <p>1分間足踏み中 友人・知人・親戚 好きな芸能人等 名前を出し続けてみて</p>	<p>3 調節して飲もう</p> <p>スポーツドリンクは500mℓに砂糖30gも! 水分補給時は飲む量を調節しよう</p>
<p>4 壁で腕立て伏せ</p> <p>姿勢改善に効果 挑戦してみよう 10回できるかな *裏面参照</p>	<p>5 夏こそ腕叩き</p> <p>血流が良くなり 腕・肩・首がスッキリするよ *裏面参照</p>	<p>6 かかと上げ</p>  <p>10回 やってみよう</p>	<p>7 おでこ体操</p>  <p>やってみよう 裏面参照</p>	<p>8 たんぱく質プラス</p> <p>塩分あり量は調節し 魚肉ソーセージ サキイカ・チータラ アーモンド小魚OK</p>	<p>9 キュンを思い出す</p> <p>初恋の人はどんな人 だった? 心のタイム トラベル旅行へ</p>	<p>10 昼寝のすすめ</p> <p>暑さで疲れた心と 体は昼寝で労わろう めあすは30分以内</p>
<p>11 山の日 脳トレ</p> <p>やまへん やまかんむりの漢字 を書き出してみよう *ヒントは下記参照</p>	<p>12 山の日振替休日</p> <p>「山」の字がつく 県が6つあるよ どこかな</p>	<p>13 足の横上げ</p>  <p>左右 10回 やってみよう</p>	<p>14 舌文字トレ</p> <p>舌を動かし自分の 名前を書いてみよう 結構 難しいものよ</p>	<p>15 話して笑って</p> <p>お盆は家族が集るね たくさんおしゃべり をしていい時間を</p>	<p>16 耳つぼ刺激</p> <p>両耳をつかみ 上・横・下に数回 ひっぱってみよう</p>	<p>17 肩を楽に</p>  <p>ていねいに ゆっくり まわしてみよう</p>
<p>18 季節の便り</p> <p>残暑見舞いをかねて あの人へ 声や ハガキやメールでね</p>	<p>19 足首動かす</p>  <p>つま先を 伸ばす かかとを 突き出す 10回ずつ</p>	<p>20 簡単スクワット</p>  <p>10回 やってみよう</p>	<p>21 鼻の下で30秒</p>  <p>わりばし をはさん でみよう</p>	<p>22 3食しっかり</p> <p>体調管理は大切 食欲がない時は 間食で補ってみて</p>	<p>23 バランス向上</p>  <p>裏面参照</p>	<p>24 笑顔効果</p> <p>鏡を見て「にこっ」 口角を上げると いい一日に</p>
<p>25 両手を空へ</p> <p>気持ちよく伸ばそう! 下ろすときは 「ハア～」と一息</p>	<p>26 足指動かす</p>  <p>足指で グーパー してみよう 20回</p>	<p>27 貯筋のすすめ</p> <p>散歩・買い物 通院時など歩いて 「貯筋」に励もう</p>	<p>28 舌打ちトレ</p> <p>舌先に力を入れ 10回やろう いい音が出たら◎</p>	<p>29 簡単一品です</p> <p>豆苗と豚しゃぶと ごまドレッシング 和えてはいどうぞ</p>	<p>30 片足立ち</p> <p>目をあけたまま 片足立ち10秒以上 できるかな *反対も</p>	<p>31 すこやかに</p> <p>暑い日はまだ続く 適度な運動をして 生活リズムを整え 乗りきろうね</p>

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 千代田中央郵便局

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 千代田中央郵便局

*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！



カレンダーの取組みを生活に合わせて「ちょい足し」を

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
こちらの二次元コードで毎月のカレンダーを市のホームページより
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
設置しています

やってみよう 今月の体操

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



- ① いすに座る
- ② 手のひらの下部を
おでこにあてる
- ③ 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
- ④ お互いに押しあったまま
10秒保つ

うでたたき

叩くことで血流が良く
なり、上半身 特に
腕 肩 首が軽くなり
肩こりもスッキリ
リンパも流しましょう



気持ち
いいですよ

- ① 立っても座ってもOK
- ② 片方の手を水平に伸ばし
もう一方の手は軽くこぶし
を握り首から手首に向かっ
て腕の外側をトントンと
叩く
- ③ 手首までいったら腕の面を
内側に変えて手首から首に
向かって戻るを何往復か
繰り返す
*反対側も同様に行う
- ④ 最後にリンパが鎖骨の
あたりにたまるので
鎖骨の周りを優しくなで
流して終了

足首 動かそう



両足を
伸ばして座り
つま先を床の
ほうに倒す



つま先を
自分の方に
引き寄せる
ようにして
立てる
*繰り返す

バランス向上



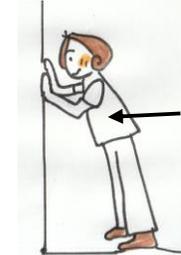
- ① 肩幅に手を置き四つ這いの
姿勢になる
- ② 片手を地面に平行になるまで
上げる
- ③ 手を下ろし反対側の足を上げる
*左右の手足を交互に3回ずつ
行う

壁で 腕立て伏せ



- ① 壁から自分の腕の長さ
程度に離れたところに
立つ
- ② つま先は前に向け
足を肩幅程度に開く
- ③ 手首は胸の高さ位に置く
背すじを伸ばしまっすぐ
前を見る
- ④ 息を吐きながら5秒かけ
体を倒す。その時かかどが
浮かないようにする
- ⑤ 息を吸いながら5秒
かけて元に戻る

*はじめはできる回数でOK
10回を目めあすに挑戦を



大胸筋が鍛えられると
姿勢が良くなります
腰をそらさず胸を壁に
つけるように意識して