

2024年 9月 まいにち ちょい足し 脱笑フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 体重測定の日 体重に変化はあるかな?記録しておこう kg	2 足の裏を刺激 足裏刺激は大切 裸足でラジオ体操やってみよう	3 かかと上げ  10回 やってみよう	4 だ液腺マッサージ  食事前がおすすめ 裏面参照	5 背中をほぐす ネコのポーズで背中をほぐそう やってみてね 裏面参照	6 タンパク質プラス 大豆が入っているものを食べよう たまには大豆せんべいもいいね	7 気を抜かず対策 活動時は水分補給や休息で体調良いくいこう
8 アハハッ! 声に出て笑うと心が軽くなるよ元気にアハハッだよ	9 ぐるりと首回し さあ一息つこうか首をゆっくり回してみよう	10 片足上げ  左右 10回 やってみよう	11 うがいで筋トレ ブクブクうがい ガラガラうがいを意識してやると口の機能アップに	12 リフレッシュ! 手を上げて体を左右に倒して脇を伸ばそう	13 野菜食べよう 小鉢一つで約70g一日5つで◎だよあなたは足りてる?	14 思い出脳トレ 子どもの頃の宝物は何?どんな思い出があるかな?
15 簡単スクワット  10回 やってみよう	16 敬老の日 これからも頭と体を使ってしなやかな脳を保っていこう	17 中秋の名月 たまにはゆっくり月を眺めてすごす夜もいいものね	18 舌も清潔に 舌専用ブラシや柔らかい歯ブラシで手前にかき出してね	19 骨を刺激 椅子に座り両手を軽くグーに握ってひざの上をコツコツ叩き骨を刺激してね	20 高血圧予防 しょうゆやソースかけずにかけるが減塩のコツだよ	21 世界アルツハイマーデー 認知症を遠ざける方法はフレイル予防とほぼ同じだからこの調子で取り組み続けていこう!
22 秋分の日 合計いくらかな暗算しながらの買い物は脳トレよ	23 振替休日 誰かと会う約束をしてみよういい時間の計画を	24 本日の外出はこれにしよう 「カラダみるcaféスペシャルフレイル予防大測定会」	25 お口の体操 「ウー・イー」「パミュ・パミュ」5回ずつ言ってみて	26 腰の上げ下げ  筋力アップにやってみてね 裏面参照	27 秋はきのこ 食物繊維でお腹もすっきり!どんな料理に使おうかな	28 思い出し脳トレ 昨日食べたものでたんぱく質が入っていたもの言ってみて
29 足指グルグル 足指の間に手の指を入れてグルグルまわそう反対もね	30 秋を探しに お出かけついで小さな秋を探してみよう	日時 9月24日(火) まってまーす! 9時30分~12時30分 会場 西コミュニティセンター *詳細は広報9月号を見てくださいね		<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>9月 2日(月) 14時~15時 スマイルヘルスセンター公開講座(交流プラザ) 9月 20日(金) 14時~15時 元気サポート体験会(勤労者活動センター)</p>		

本日もおいしくご飯を食べましたか? いい一日でしたね 明日も元気に

*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



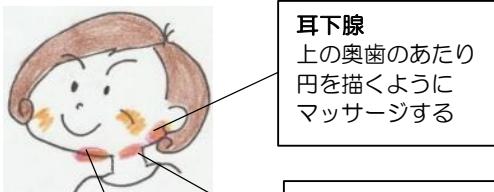
9月・10月は
認知症を知る月間です



認知症を遠ざける視点はフレイルを予防する
視点とほぼ同じです。あなたの生活の中で取り組み不足を
感じる視点があれば意識して「ちょい足し」を心がけ
これからも元気で健やかに過ごしましょう
認知症に関しては次の2つも大切な視点です

やってみよう 今月の体操

食事前に だ液腺 マッサージ



舌下腺
あごの先の内側

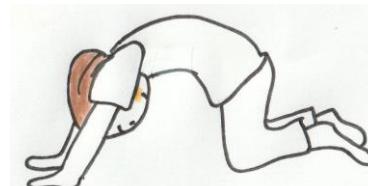
耳下腺
上の奥歯のあたり
円を描くように
マッサージする

顎下腺
あごの骨の内側の
柔らかい部分

舌下腺 顎下腺は
親指でゆっくり
押して刺激する

ネコのポーズで 背中ほぐし

- ① 腕は肩の下 足は肩幅に開いて
両手両ひざをつく
息を吐きながら背中をゆっくり
丸めていく



あおむけ 腰の上げ下げで 筋力アップ

- ② 息を吸いながら背中を反らせ
顔は前向き やや上を向いて
胸をしっかりと開いて肺に空気入れる
＊自分のペースで好きな回数行う



- ① あおむけになり、両ひざを深く
立てる
- ② 腰をゆっくり持ち上げ2~3秒
保ちゆっくり下げる
これを4回~8回行う
＊最初は腰を軽く持ち上げ
慣れてきたら高く持ち上げる

◆岩沼西小学校
岩沼西地域包括
支援センター
TEL36-7266

◆岩沼南小学校
南東北地域包括
支援センター
TEL23-7543

◆岩沼小学校
岩沼市社会福祉協議会
地域包括支援センター
TEL25-6834

◆玉浦小学校
マリンホーム地域包括
支援センター
TEL25-6566