

2024 年

9月 まいにち ちょい足し<sup>脱</sup>☺フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 体重測定の日 体重に変化はあるかな？記録しておこう <input type="text"/> kg	<b>2</b> 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	<b>3</b> かかと上げ  10回 やって みよう	<b>4</b> だ液腺マッサージ  食事前が おすすめ 裏面 参照	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 気を抜かず対策 活動時は水分 補給や休息で 体調良くいこう
<b>8</b> アハハッ！ 声に出して笑うと 心が軽くなるよ 元気にアハハッだよ	<b>9</b> 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	<b>10</b> 片足上げ  左右 10回 やって みよう	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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？	<b>14</b> 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？
<b>15</b> 簡単スクワット  10回 やって みよう	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 高血圧予防 しょうゆやソース かけずにつけるが 減塩のコツだよ	<b>21</b> 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！
<b>22</b> 秋分の日 合計いくらか 暗算しながらの 買い物は脳トレよ	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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」	<b>25</b> お口の体操 「ウー・イー」 「パミュ・パミュ」 5回ずつ言ってみて	<b>26</b> 腰の上げ下げ  筋力アップに やってみてね 裏面 参照	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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
<b>29</b> 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	<b>30</b> 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			<b>♪興味のある方はご参加ください（問合せ：健康増進課 23-0794）</b> 9月 2日（月）14時～15時 スマイルヘルスサポーター公開講座（交流プラザ） 9月20日（金）14時～15時 元気サポーター体験会（勤労者活動センター）	

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



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

## ①認知症を正しく理解すること

- ◆知る月間中 岩沼市図書館に認知症に関する本の展示コーナー  
があります。ご活用ください
- ◆「認知症サポーター養成講座」は認知症について理解する  
良い機会になります。お近くで開催される時  
興味がある方はぜひ参加ください
- ◆広報9月号には「知る月間の特集」が載っています  
そちらも合わせてご覧ください

◆岩沼西小学区  
岩沼西地域包括  
支援センター  
TEL36-7266

◆岩沼南小学区  
南東北地域包括  
支援センター  
TEL23-7543

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

◆玉浦小学校区  
マリンホーム地域包括  
支援センター  
TEL25-6566

## ②相談窓口を知ること→地域包括支援センター

- ◆小学校学区ごとに設置されている地域包括支援センターは  
高齢者の総合相談の窓口です。認知症地域支援推進員が  
いますので、気になることがあったら遠慮なくご相談ください

## やってみよう 今月の体操

食事前に だ液腺 マッサージ



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

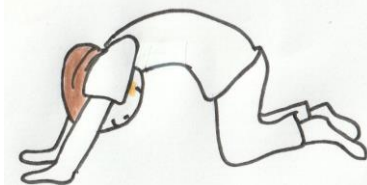
舌下腺  
あごの先の内側

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