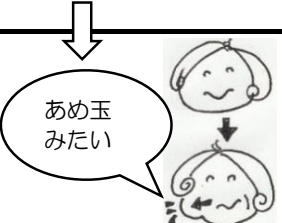


2024年

10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
♪興味のある方はご参加ください (問合せ：健康増進課 23-0794) 10月7日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (交流プラザ) 10月18日 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)		1 体重測定 体重に変化はある かな？記録して おこう kg	2 パタカラ体操 パ・タ・カ・ラ はっきり発音で 5回やろう 食事前が おすすめ	3 高血圧予防 だしの旨味を利用 おいしく減塩 していこう	4 脳トレで一句 「秋の味覚」がお題 五・七・五で 一句作ってみよう	5 イスでお尻歩き  裏面 参照
6 朝活のすすめ ゆっくりお茶を そんな日は きっと良いことが	7 グーパー運動 両手をグーにし 10秒強く握り パッと開くを 好きな回数やろう	8 足の横上げ  左右 10回 やって みよう	9 姿勢改善に 手を振って歩くと 姿勢がよくなり 背すじが伸びるよ	10 目の愛護デー  手のひら効果 目をリラックス やってみてね 裏面 参照	11 懐かしい写真 アルバムを広げ 写真を眺めよう これが脳活性化に！	12 食べよう3食 生活リズムを 整える効果もある 食事を大切にね
13 昼活のすすめ 30分のお昼寝で 疲労回復しよう 寝すぎに注意ね	14 スポーツの日 本気出して ラジオ体操やろう いい運動になるよ	15 本日は十三夜 眺めながら食べたい 秋の味覚は何か 準備しておこう	16 カミカミ筋トレ ガムがあったら左右 均等に5分噛んでね 食事を良く噛むもOK	17 かかと上げ  10回 やって みよう	18 勝負脳トレ 1人じゃんけん 必ず左手が勝つ ように5回続けて	19 読書を楽しむ そんな気持ちに なる季節 図書館 に行ってみようか
20 タ活のすすめ 夕焼けはどうか 空を見上げて 心穏やかな時間を	21 脇のばし 片手を上げて体を ゆっくり倒して のばそう 反対も	22 簡単スクワット  10回 やって みよう	23 音読しよう 何を読んでもOK 声出してはっきり 読むを意識してね	24 秋鮭の季節 タンパク質やビタ ミンDが豊富な魚 積極的に食卓へ	25 舌の筋トレ 舌でほっぺを しっかり押してね 左右5回ずつ	26 紅葉探しに 紅葉に会えるかな 少し歩こう 秋を感じながら
27 夜活のすすめ ホットミルク 片手にリラックス タイムいかが	28 骨力向上 かかと上げと同じ動作 上げたらストンと かかとを落とし 骨を刺激しよう	29 深呼吸タイム ゆっくり吸って ゆっくり吐くと 気持ちが穏やかに	30 脳トレ足踏み 1分間で何カ国言え るかな 国の名前を 言いながら足踏み	31 ハロウィン 本日は免疫力のある かぼちゃパワーを 食べちゃおう	 あめ玉 みたい 今月も健やかに 過ごせましたか がんばっている 自分をほめよう！	

かかとを高く上
げ下ろすときに
強くストンね



裏面
参照



◆ 10月14日～11月12日 ◆
まいにち運動チャレンジ開催!!

詳しくは
10月広報を
ご覧ください



* カレンダーの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

今月の体操 やってみてね

イスでお尻歩き



腹筋に自然に力が
入る姿勢でイスに
座ります

その姿勢のまま
手を振り
おしりを交互に使い
座面を前後に
移動します

5往復をめあすに
やってみましょう

イスから落ちない
ように安定したイス
を使って安全な範囲
で行いましょう

つま先上げをプラスした骨力向上



イスの背につかまり
脚は肩幅に開く
かかとを床につけたまま
ゆっくりつま先を上げる
むこうずねの筋力強化に



かかと立ちからゆっくり
つま先立ちになり
背伸びする
ふくらはぎの筋力強化に



ドン！とかかとを落とす
骨芽細胞が刺激され
骨力向上に
10回やってみましょう

手のひら効果
目をリラクセス



ほんのり手のひらが
温くなるよう手を
こすり合わせる



手のひらが暖か
なったら目と頬を
おおうように手で
包み込みそのまま
深く5回ぐらい呼吸
する



静かに手を下ろす
目が楽になる
あかるく感じるなど
手のひら効果が…
試してみてください

◆「貯筋」のすすめ◆

過ごしやすい季節になりました
歩く機会を増やし「貯筋」しましょう

コツは「1日1回は外出しよう」
と心がけること
外出する目的はなんでもOKです

◆食材の買い物

こまめに用事を作り買い物に行く

◆近所への散歩

歩くコースをいつもと変えてみる

医療機関への定期通院を利用
友人、知人と会う約束をする など

歩く時間や距離を増やす工夫を
してみましょう

◆オリジナルカレンダーを作ろう◆

カレンダーが運動ではない日は、自分の運動を
プラスして使っている方の声を聞きました。カレンダーは
自由に、生活に合わせて楽しんでください