

2024年

11月 まいにち ちよい足し 脱 ☺ フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
◆そろそろ感染症対策をお忘れなく◆ 冬は感染症流行のシーズンです。予防対策を しっかり行い、感染症から身を守りましょう ポイントは◆手洗い・うがい◆マスクを着用 ◆ワクチン接種 体調が悪い時は早めの受診を		10回 やって みよう 	♪興味のある方はご参加ください (問合せ：健康増進課 23-0794) 11月11日 スマイルヘルスサポーター公開講座 (交流プラザ) 11月15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 腰を調子よく 肩幅に足を広げ 前屈したり後ろに 反らしたりしよう
3 文化の日 ご近所の紅葉を 見に出かけない？ 季節に会いに	4 振替休日 歌おう1曲！はすかし い時は音読でもいいよ どちらもはっきり発音	5 足首の運動 つま先を前に 伸ばしたり自分の 方へ引き寄せたり	6 足踏み脳トレ 1分間足踏みしな がら果物の名前 10個出してみよう	7 本日立冬 立冬はココアの日 体が温まるから ココアもおすすめ	8 いい歯の日 裏面 参照 大切なお口の健康 かかりつけ歯科医院 で定期検診を	9 上半身をひねる  左右 やって みよう 裏面 参照
10 笑顔効果 鏡を見てにこっ 口角を上げると いい一日になるよ	11 バランス良く 1日2回は 主食 主菜 副菜 をそろえると◎	12 片足上げ  左右 10回 やって みよう	13 記憶力脳トレ 昨日の夕食は何？ おとといは何かな？ 3日前の思い出せる？	14 上に伸びるよ 両手を上に上げ体を 伸ばそういい気持ち 内臓も活性化するよ	15 寝る前の 歯みがき 「本日もおつか れさま」時間を かけて丁寧に	16 足指動く？ 足指でグーチョコキ パーしっかり 広げて10回ね
17 胸を開く 頭の後ろで手を組み ゆっくりひじを 広げてみよう	18 お口の体操 口の中舌をぐるぐる まわそう 反対まわ しも忘れずに	19 簡単 スクワット  10回 やって みよう	20 2つの課題 1分間手を叩きなが ら卵の料理を言っ てみて さあ挑戦！	21 脇も伸ばすよ 体を上に伸ばした 後にゆっくり左右 に倒してみよう	22 噛む・噛む やってみよう リンゴを良く洗い 皮付き 輪切りで 噛む・噛むしよう	23 勤労感謝の日 元気かな、あの人に 電話をかけて みようかな
24 ギュッ・パッ 両手をギュッと 握ってパッと開く 5回やろう	25 香りを楽しむ 春菊の香り好き？ ビタミンKで骨も 元気になるよ	26 かかと上げ  10回 やって みよう	27 これも脳トレ 目についたものを 英語で言ってみよう 言えたらうれしいね	28 ビタミンプラス 季節の果物リンゴや みかんでビタミン チャージしよう	29 季節の 早口言葉 「隣の客は よく柿食う客だ」 3回続けてみてね	30 ついで歩き 買い物時いつもより 距離を伸ばすように 歩いてみよう

クイズ
やって
みよう

・むせた時はどうする？

A 咳をして出す B すぐ水を飲む

・食後のお口のケアは？

A 歯ブラシで磨く B うがいをする

・歯ブラシの交換時期は？

A 1か月ごと交換 B 毛先が開いたら

・プラーク（歯垢）の正体は？

A 細菌のかたまり B 食べカス

E279747777777

*生活の中で体を動かす機会を多く取り入れていこう

*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



◆11月8日は いい歯 の日◆

セルフケアと定期的な歯科検診で
健康長寿をめざしましょう

◆予防接種に関するお知らせ◆

感染による発症と重症化予防を目的としたインフルエンザと
新型コロナウイルス感染症予防接種費用の一部を助成します



今月の体操 やってみてね

詳しくは10月
広報を見てね

上半身をひねる

オーラルフレイルを知っていますか？



オーラルフレイル（口の機能の衰え）
口の機能がわずかに低下している状態を指します
「お口の虚弱」とも呼ばれます。口の機能が低下すると
食べる機能や心身の機能にも悪影響を及ぼす可能性が
あるため早めの対策が必要です

オーラルフレイルの対策は 2つの組み合わせで



自分で行うケア（セルフケア）

- ◆歯みがきなどで口の中を清潔に保つ→噛める歯の維持
- ◆口の筋肉（唇・頬・舌）を鍛える→ おいしく食べるため
- ◆噛みごたえのあるものを良く噛んで食べる

かかりつけ歯科医院で定期的に行うケア（歯科検診）

- ◆歯石や歯ぐきの深い所に入り込んだバイ菌の除去は
プロのケアが必要です
- ◆正しい歯みがきの指導、歯、口の健康を守る生活習慣の
アドバイスも受けられます

♪カレンダーにもお口を鍛えるヒントが！ やってみてね！

対象の方

- ①接種日現在で満65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器
免疫機能に重度の障害を有し（身体障害者手帳
1級相当程度）接種を希望する方

期間

10月1日（火）～令和7年1月31日（金）

インフルエンザ予防接種

回数	1回
費用	1,500円

新型コロナウイルス感染症予防接種

回数	1回
費用	3,000円

実施
場所

*委託医療機関（広報10月号をご確認ください）

*新型コロナウイルス感染症予防接種は
集団接種を実施しません

これから
集団接種は
ないよ

①背もたれのあるいすに座る

②イスの背もたれの
右側を両手でつかむ
ゆっくり右側に
身体をひねっていく
この時くびも一緒に
右側にひねる
*そのままの姿勢で
呼吸をとめず5数える

③ゆっくり戻す
左側も同じように行う
*2回ずつ行う

