

2025年 2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
* 今月の特集 * 「寒い時期は食事の偏りや脱水に気を付けよう」 *詳細は裏面です	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 2月3日(月) 14時~15時 スマイルヘルスサポーター運動体験会 (交流プラザ)		歯みがきポイント 継続して取り組むと効果があるよ *裏面参照	イスを使って 安定したイスを使って安全に取り組んでね	1日めやす1.5ℓ *水分はこまめに少しずつがおすすめだよ 	1 体重測定 体重に変化はあるかな? 記録しておこう kg
2 節分 早口言葉 まめまき まねねこ まめまき まねる *3回言ってみて	3 コップ1杯ぐらいを 起きた時・食事の時 お風呂の前後 水分補給はタイミングで	4 かかと上げ  *10回やってみよう	5 ①交換のすすめ 歯ブラシは毎月新しいものに交換がおすすめ	6 つま先とかかと イスに座りつま先とかかとの上げ下げしよう 20回ね	7 旬の野菜活用 小松菜 春菊など葉もの野菜で小鉢一品いかが	8 ひらがな計算 ろくたすよんたすさんひくよんひくい けいさんして
9 いつもと違う 散歩や買い物などいつもと違う道を通ると脳トレに	10 肩をぐるりと  まわしてみよう	11 建国記念日 手のグーパー運動両手を前に出してグーパー20回ね	12 ②ポイントは鏡 歯みがきは「鏡」をみながら力を抜いて小刻みに動かす だよ	13 ひざ裏伸ばし  片足のひざを伸ばして体を前に倒す3回ずつ	14 ありがとう ♥バレンタインデーあの人に伝えてみようかな感謝の気持ち	15 言葉集め 「あ」ではじまる言葉を集めてみよう1分間で何個出るかな
16 春みつけた 外出時「春」を感じるものを見つけたら 大吉ね	17 体の重みで  こりをほぐす *裏面参照 やってみよう	18 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	19 ③舌も磨こう 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	20 骨を刺激 イスに座り両手をグーに握り膝の上をコツコツ叩こう 30回ね	21 たんぱく質+ お肉も野菜もコトコト 豆乳鍋であったまろうね	22 声を出して ♪「春が来た」を大きな声で歌おう春の歌 ほかにはどんなのがあるかな
23 天皇誕生日 両手を上に伸ばし空を見上げると胸も心もひらくよ	24 振休 つながり大切にね 話すと元気になるからたくさん話そう	25 足の横上げ  左右10回やってみよう	26 ④寝る前は 「本日もお疲れ様」時間をかけて丁寧な歯みがきタイムを	27 上半身ひねり  *裏面参照 やってみよう	28 チェックね! バランスよく食べているかな *裏の表で見てね	*春という言葉に 心が躍りますね今月も体調整え健やかに過ごそう

ひらがな
けいさん
もんだい

① ごたすななたすさんひく
ろくひくさん

② じゅうにたすじゅういち
ひくはち

㊦㊧㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

*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

◆ 寒い時期は感染症予防や体力維持のためにも
食事の偏りや脱水に気をつけましょう ◆

1. 食事について

1日3食が基本です 主食・主菜・副菜をそろえると
自然に栄養バランスが良くなります

- ◆主食（ご飯・パン・麺など）
- ◆主菜（肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質のおかず）
- ◆副菜（野菜のおかず）

バランスはどうか？

食べた食品をチェックしてみましょう

いろいろな食品を食べることでフレイル予防につながります
*昨日1日の食事で食べたものに○をつけてみましょう
○は一つ1点。7点以上を目指しましょう

①魚	⑥海藻類
②油	⑦芋類
③肉	⑧卵
④牛乳・乳製品	⑨大豆製品
⑤緑黄色野菜	⑩果物

東京都健康長寿医療センター研究所 食品摂取の多様性スコア

2. 冬の脱水症状について

空気が乾燥している冬も注意が必要です
暖房の部屋やこたつで脱水になる方も多く
寒いとトイレに行くのが面倒になるため水分を
摂らなくなることも原因になります
食欲がない ポーッとする 微熱がある
なども脱水症状の可能性がありま

今月の体操

上半身をひねる

体の重みで背中マッサージ

- ①椅子の背もたれの右側を
両手でつかみます
ゆっくり右側に体をひねる
この時首も一緒にひねるよ
*そのままの姿勢で息を止めず
5数えます
- ②ゆっくり戻し左側も同じ
ように行ってみましょう
*2回ずつ行う



- ①あおむけになって背中
の下にこぶしを入れて
みましょう
- ②自分の体重で体が下に
沈むのを利用してこぶし
でマッサージします
腰や背中好きなところ
- ③左右に軽く揺れながら
こりをほぐしましょう

◆ 自分でできる口腔ケア

歯みがきの4つの視点 ◆

①歯ブラシは 毛先が命

毛先のコシがないと歯の汚れをかき出せ
ません。コシがなくなり毛先が擦り減る
目安は1か月 毎月新しい歯ブラシに
交換することが大切です

②鏡を活用すると 歯がもっときれいに

歯並びが悪い所などハブラシがきちんと
当たっているか 鏡を見ながら磨くと◎

③舌みがきで おいしいをいつまでも

舌の上に汚れが残っていると
苔（こけ）が生えて味が感じにくくなり
ます

④安心して寝たいから 歯みがきを

寝ている間は唾液の量が少なくなり
口の中の細菌が大繁殖！ なる前になるべく
細菌を減らしておきましょう