

2025年 4月 まいにち ちょい足し^脱☺フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

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		1 体重測定	2 舌のストレッチ①	3 春をいただこう	4 開花に合わせて	5 一句ひねろうか
4月7日（月） 14時～15時 スマイルヘルスサポーター 運動体験会 （保健センター）	4月18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）	体重に変化はあるか な？記録して おこう kg	◆アイウエバー ア、イ、ウ、エと 声を出し最後バーと舌 を出すよ10回ね	山菜の季節ですね こごみのごまあえ なんていかが	桜を見に行く準備を はじめよう＊岩沼市の 桜の名所と言えバ？ 園芸中日誌	あなたの感じた春を 五・七・五で表現 してみよう
6 一緒に食べよう	7 肩こり解消に	8 足の横上げ	9 舌のストレッチ②	10 たんぱく質+	11 並べ替えると どんな言葉かな	12 香りの散歩へ
家族や友人と食べる 機会を増やそう それは心にも いい時間だから	 腕を前後に振る めぐりが良く なるよ 好きな回数で	 左右 10回 やって みよう	◆しっかり伸ばす 舌を出して上・下 左・右動かそう 10回やろう	1日1回は肉類を 摂るように心がけて いこう	①らはらるう ②んみなだはご ＊ヒント 春ですね	花の香り、木の香り 温まった土の香りなど 季節の香りを楽しむ 散歩に出かけよう
13 足指動かせ～	14 クイズを出すよ	15 簡単スクワット	16 舌のストレッチ③	17 元気に過ごす	18 足踏み脳トレ	19 歩いていこう
足指持って *裏面 前後や横に 参照 動かそう やって みよう	水曜日の明後日は 何曜日になるかな 水曜日のさきおととい は何曜日になるかな	 ゆっくり 10回 やって みよう	◆舌打ちできる？ 上あごに強く舌を 押しつけて 舌打ち 10回やろう	1日3食しっかり 食べよう元気の素 大事だからね	100から7ずつ引き ながら足踏みしよう ＊100、93、86、79	近くの〇〇へ今日は 歩いて行ってみよう 運動量を増やそう
20 「ときど記」 でもいいから	21 丁寧しっかり 脇伸ばし	22 かかと上げ	23 舌のストレッチ④	24 旬のご飯	25 漢字足し算	26 本日も歩こう
一日を振り返り日記 をつけてみよう 記憶が鍛えられるよ	イスに座り呼吸も 意識してやるよ ＊裏面参照	 ゆっくり 10回 やって みよう	◆ぐるりとまわす 歯の表面をなめる ようにぐるりと回す 反対回しもね	たけのこは食物繊維 が豊富だから お腹にも GOOD	①火+田= やって ②木+口= みよう ③九+日=	散歩コース いくつ 持ってる？ 
27 ねこのポーズ	28 縦に伸ばして	29 昭和の日	30 舌磨きしよう	舌のストレッチ特集 おいしく食べて 楽しくおしゃべりする いい時間のための4種 ぜひやってみてね		
 *裏面 参照 背中 ほぐし やって みよう	両手を上にグーッと 体を伸ばしてみよう 内臓も活性化するよ	子どもの頃の食事で 懐かしいものは？ 思い出してみよう	舌ブラシや柔らかい 歯ブラシで優しく 奥から手前にかき出 すように磨こう	◆散歩・ウォーキングに いい季節になりました◆ 風を感じ、景色を眺めて歩く気持ちも スッキリ 体も喜ぶ活動です さあ！帽子や水分も準備して出かけませんか		

＊カレンダーの活用方法、運動のワンポイントは 裏面にあります 活用ください
＊寒暖差のある時期です 衣服の調節で体調良く機嫌も良く過ごしましょう

ご活用ください
ご活用ください
ご活用ください

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

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！

今月の体操

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

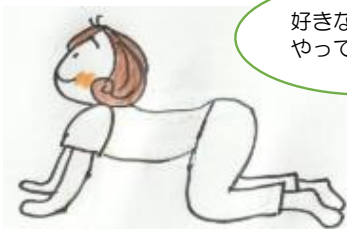


1 ねこのポーズで背中ほぐし

- 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くく
丸めていく

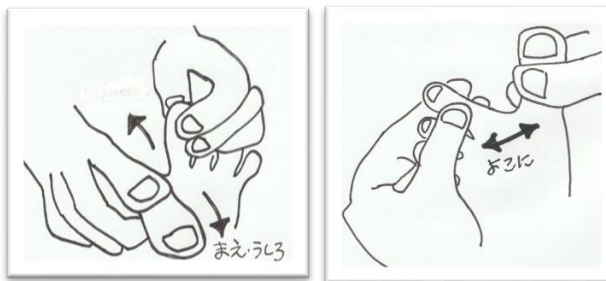


- ② 息を吸いながら背中をそらせる
顔は前向き やや上を向いて
胸をしっかりと開いて肺に空気を
入れる *自分のペースでOK



好きな回数
やってみてね

2 足指動かせ～ たてたて・よこよこ



足指を動かすと血行が良くなり転倒の予防にもなるよ

足指をたて・よこに広げ 動かすよ

足指をもってまえ・うしろに動かし広げよう
たてに広げる動きになるね
気持ちのいい回数行ってみよう

今度は横に広げ動かそう
こちらも気持ちいい回数行ってね

他の指も同じように
たてたて・よこよこ と動かし広げよう
もう片方の足指も同じように動かしてね

*できる方は 動きがよくなった足指で
グーチョキパー運動もプラスしてみよう

3 丁寧 しっかり脇のばし しよう

上半身の緊張をとり肋骨周りの筋肉をほぐす効果があるよ



反対も同じように
好きな回数
やってみてね

- ① 腕を上げたところで
息を吸うよ

- ② 息を吐きながらゆっくり
倒し、脇が伸びたところで
動きを止めて深く呼吸を3回
行い①の姿勢に戻る

＊これからも健やかに＊

やりたいことを叶えるためにも 日々の暮らしに必要な生活体力を
落とさないようにすることが大切です
ちょい足し 脱・フレイルカレンダーが応援していきます～す！