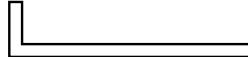
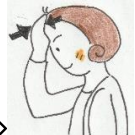
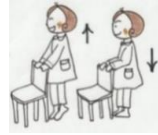
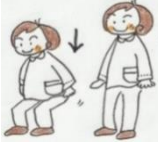


2025年 5月 まいにち ちょい足し(脱)フレイルカレンダー

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 5月12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) 5月23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)		爽やかな風の中で 深呼吸 たくさん してね 	今月の口腔テーマは 「飲み込み」特集! 毎週金曜日を見てね 	1 体重測定 体重に変化はあるか な? 記録して おこう kg	2 おでこ体操 *裏面参照  やってみよう	3 憲法記念日 金蛇水神社花まつり お花に会いに 行ってみようかな
4 みどりの日 首を動かそう ゆっくり前に倒すよ 次にゆっくり後ろに 好きな回数で	5 こどもの日 こいのぼりは 泳いでいるかな 見つけたら大吉!	6 振替休日 手のグーパー運動 ゆっくり握って ゆっくり開くを10回	7 口に入る文字は何 ① う や ぎ ② お か ら ん	8 季節の新茶で 八十八夜は5月1日 栄養豊富な新茶で 水分補給を楽しもう	9 5月9日は ごっくんの日 飲み込み準備体操① 食前に首をぐるりと まわしておこう	10 紫外線対策 外出時は日傘や 帽子も忘れずにね 今の時期から対策を
11 岩沼クイズ① 武隈の松(二木の松) 樹齢は何歳ぐらい でしょう?	12 足首を動かす  つま先を 伸ばす かかとを 突き出す 10回ずつ	13 かかと上げ  ゆっくり 10回 やってみよう	14 懐かしい写真 アルバムを広げ 写真を眺めてみよう これが脳活性化に!	15 旬をパクリと やわやわ春キャベツ サラダチキンに ごまドレッシング 王道のおいしさ	16 飲み込み 準備体操② 肩の上げ下げしてね 首の筋肉がほぐれ 飲み込み◎に!	17 買い物ついで 歩け! 歩け! で 運動量をコツコツ 増やそう
18 笑顔効果 一日1回鏡の前で にっこりしよう いいことあるから	19 骨を刺激する 椅子に座り両手を グーに握り膝の上を コツコツ叩こう 30回 やってみて	20 足の横上げ  左右 10回 やってみよう	21 脳トレ足踏み 1分間足踏みしながら 「動物」の名前を 10以上出せるかな	22 気をつけて スポーツドリンク注意 500mlに砂糖30g 入ってるから 飲みすぎないでね	23 だ液腺 *裏面参照 マッサージ パサつく食べ物も だ液に包まれると スムーズに ごっくん	24 脳トレ散歩 車のナンバー プレートの数字を 足し算しながら 散歩をしてみよう
25 岩沼クイズ② 岩沼係長の 好きな食べ物は なにか?	26 月の ポーズでーす  腰を温める ポーズ *裏面参照	27 簡単スクワット  ゆっくり 10回 やってみよう	28 漢字足し算 ① 成 + 皿 = ② 止 + 少 = ③ 分 + 皿 = やってみよう	29 食中毒予防 調理前・食べる前 しっかり手洗い 忘れずにね	30 よく咬むと 食べ物が一塊に なるまでよく咬むと 飲み込みやすくなるね	31 姿勢も改善 手を振って歩くと 姿勢が良くなり 背すじが伸びるよ

* 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
* 爽やかで過ごしやすい季節となりました 活動的な生活を心がけ元気に過ごしましょう

2025年5月 28日 金曜日
2025年5月 27日 木曜日
2025年5月 26日 水曜日
2025年5月 25日 火曜日
2025年5月 24日 月曜日
2025年5月 23日 日曜日

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 介護福祉課 0223-24-3016
岩沼市 健康増進課 0223-23-0794

フレイル 予防を 始めよう！

今月の体操

おでこ体操

食べ物をゴクリと飲み込むときに働く
首回りの筋肉を鍛える体操です
首に痛みのある人や、血圧の高い人は
行わないでください



① イスに座る

② 手のひらの下部を
おでこに当てる
そのままおへそを
のぞき込むように
頭を下げると同時に
手のひらでおでこを
押し返す

*互いに押しあったまま
10秒間保つ

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！

だ液腺マッサージ

だ液は食べ物をまとめるほか
細菌やウイルスへの防御作用も
あります 食事前が効果的



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。



腰を温める 月のポーズやってみよう



①両足をそろえて立つ
両手のひらを
胸の前で合わせ
そのまま頭上へ上げる

三日月に
見えるね

②息を吐きながら
上体を左に倒していく
10秒キープしたら
ゆっくり元に戻る
同様に反対も行おう

*気持ちのいい回数
やってみてね



♪積極的に 外出しよう

◆外出する目的はなんでもOKです
買い物 定期通院 散歩 友人と会うなど

五感が活動
感性豊かに 歩くことで
体力↑ 筋力↑

気持ちが
スッキリ

身支度を整えるから
おしゃれ心も◎

1人なら
出会った人に
あいさつなど
声を掛けてみよう

誰かと一緒なら
歩きながら
会話が弾むね

紫外線対策
水分補給も
忘れずにね



♪健康長寿に欠かせないのは、日々の生活に必要な生活体力です
家の中でも外でもよく動くを 意識していきましょう♪