

2025年 6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
1 体重測定 体重に変化はあるかな?記録しておこう <input type="text"/> kg	2 胸を開く 両手を上に伸ばし空を見上げると胸も心も開くよ	3 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	4 虫歯予防デー 大切なお口の健康かかりつけ歯科で定期的に検診を	5 音読のポイント 正確に・はっきりと声を出す だよ さあ音読に挑戦しよう 新聞・本なんでもOK	6 こまめに摂って 水分補給を意識して汗をかいたら塩分も一緒に摂ろうね	7 対策してGO 帽子や日傘 水分 風通しの良い服装 OKさあ出発しよう
8 肩をぐるりと  まわしてみよう好きな回数で	9 腰を調子よく 肩幅に足を広げ前屈したり後ろにそらしたりしよう	10 簡単スクワット  10回やってみよう	11 漢字脳トレ 雨かんむりの漢字を集めてみよう いくつ出るかな <small>ヒント 下参照</small>	12 早口言葉だよ ①老若男女 ②ミニ右耳 ③豆メモ <small>3回づつ 言ってみよう</small>	13 タンパク質プラス 豆苗とゆでた豚肉好きなドレッシングでさっぱりと食べて	14 早歩きもね 散歩の中に早歩きを入れたりリズムをつけて運動量を増やしてみよう
15 父の日 いつもありがとう誰かに感謝を伝えてみよう	16 足指マッサージ 足指の間に手の指を入れぐるりと回してみよう 反対もね	17 足の横上げ  左右10回やってみよう	18 足踏み脳トレ 1分間足踏みしながら数を数え3の倍数の時に拍手を	19 数字を声出し 1から100までしっかり声を出して数えてみよう	20 夏至の食材で噛む・噛む タコとオクラのキムチ和えはいかがよく噛んで味わって	21 夏至だね 日が長くなったね 夕方の散歩に出かけてみようかな
22 一緒にいいね 家族や友人と食べる機会を持とう それは心にも体にも大切な時間だよ	23 おへそのぞき  裏面参照 やってみよう	24 バランス向上  裏面参照 やってみよう	25 岩沼クイズ 岩沼市の市木と市花知ってる? 何かな <small>答えは 下参照</small>	26 懐かしい季節の歌 ♪カエルの合唱 ♪かたつむり ♪あめふり 何から歌う? <small>声出して 元気にね</small>	27 食中毒予防三原則 細菌をつけない 細菌を増やさない 細菌をやっつける <small>*心にとめよう!</small>	28 無理なく散歩 気温が高い日は冷房が効いた店内を歩くなど調整してね
29 おしゃれしよう ウキウキ ワクワク 大切です 	30 ごほうびは何 今年も半分終了 頑張った自分にごほうびをしよう	健診を受けましょう *裏面でお知らせしています	6月4日から10日は歯と口の健康週間です しっかり噛んで おいしく味わい 元気にしゃべると 表情も豊かになります 今月の毎週木曜日は声を出す特集です 声を出すと口の周りの筋肉が鍛えられますよ		興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 6月20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) 6月30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)	

*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
 *気温が高い日も出てきます 暑さ対策を早めに行い体調良く過ごしましょう

岩手県立大学 健康増進課
 中野市中央公民館 7F
 電話 0196-33-1111

岩手県立大学 健康増進課
 中野市中央公民館 7F
 電話 0196-33-1111

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

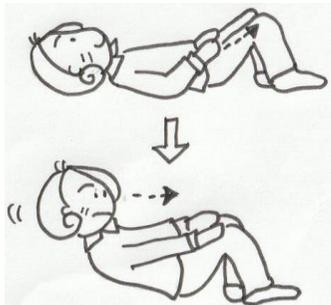
フレイル
予防を
始めよう！

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！

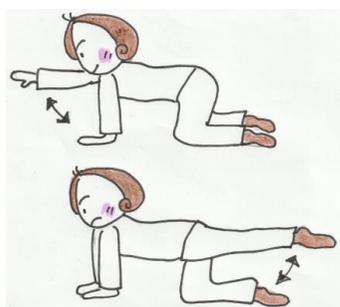
今月の体操

◆おへそのぞき 腹筋を鍛えます



- ① 仰向けに寝て 膝を立てる
 - ② 手をスライドさせながら視線はおへそを覗くように頭と胴体を持ち上げていく
- 息を止めずに自然に呼吸戻るときは頭を床につける10回やってみよう

◆バランス向上



- ① 肩幅に手を置き四つ這いの姿勢になる
 - ② 片手を地面に平行になるまで上げる
 - ③ 手を下ろし反対側の足を上げる
- *左右の手足交互に3回ずつ行う

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。



◆歯周病検診・健康診査を受けましょう◆

*詳しくは広報6月号でご確認ください

①歯周病検診

対象	自己負担・期間	
今年度20歳、30歳 40歳、50歳、60歳 70歳になる方	500円 検診期間 6/1～11/30	・歯周病は日本人が歯を失う原因第1位です。 また、糖尿病や脳卒中、認知症など様々な病気に影響を及ぼします。 全身の健康を守るためにも早期発見、治療することが大切です。対象の方はこの機会にぜひ受診しましょう。

②健康診査

対象	自己負担	
40歳～74歳の岩沼市 国保の方	集団健診 1500円 個別健診 2000円	・健診は1年に1回、体をチェックする大切な機会です。生活習慣病や加齢に伴う心身の衰え（フレイル）を予防・早期発見するためにもぜひ受けましょう。
75歳以上の後期高齢者 医療制度の方	75歳以上は（集団も 個別も）無料	
健診期間	* 集団健診 6/2～6/28 * 個別健診 6/2～7/12	

♪やってみよう バラバラに並んだ文字を言葉にしてね ♪なぞなぞ出すよ

- ①ん う けん こん し だ こ
- ②さん ぎ う か く じょ

- ③この国はどこ？カキケコ⇒カキケ
- ④大きくなるほど小さくなるものは？