

2025年 8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 8月4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)		市内の クーリング シェルター 使って ひと休み してね 	♪水曜日はだ液特集 だ液の効能って 食べ物をまとめるほか 細菌やウイルスへの防御 作用もありすごいよ	♪木曜日は夏バテ予防  まだまだ 暑いけど 体調良く 過ごそうね	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 姿勢改善効果 手を振って歩くと 姿勢が良くなり 背すじが伸びるよ
3 腕をねじる 両腕を前に伸ばす 腕全体を内へ外へ 交互に10回 ねじってみよう	4 料理で脳トレ 家にあるものだけで 工夫して料理を 作ってみよう いいものができるかも	5 足の横上げ  ゆっくり 左右 10回ずつ やって みよう	6 誰かと一緒に食べる 楽しい食事は だ液も心も満たされ いい時間になるよ	7 立秋 立秋でも暑さ注意必要 ためらわず エアコンを使おう 水分補給も忘れずに	8 涼しい所で歩く スーパーで買い物 ついでにいつもより ぐるりと歩け歩けを	9 季節の便り 残暑見舞いも兼ねて あのへん声やメール それとも会おうかな
10 山の日脳トレ 山の字がついている 県が6県あるよ どこかな?	11 山の日 富士山頂にある施設 ①交番 ②郵便局 ③診療所 どれかな	12 つま先上げ  ゆっくり 10回 やって みよう	13 ガム噛む噛む ガムをかむとだ液の 量が3~4倍増えるよ	14 3食しっかり 食欲ない時は間食で 補ってね 食は大切	15 グーパー運動 手のひら大きく広げ 両手グーパー20回	16 耳つぼ刺激 耳をつかみ上下横に ひっぱってみよう
 盆の入り 家族や親族とおしゃべりしたり 故人を偲ぶいい時間を 盆明け 						
17 胸を開く 体の後ろで両手を 組み肩甲骨を寄せて 上を見よう 5回ね	18 その場足踏み 時計を見ながら 1分間その場で 足踏みをしよう	19 簡単スクワット  ゆっくり 10回 やって みよう	20 だ液が出やすくなる体操 「ウーイー」と10回 ゆっくりはっきり 口を動かすとGOOD	21 昼寝のすすめ 暑さで疲れた心と体は 昼寝でいたわろう めやすは30分以内で	22 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	23 ちょい寄りを 好奇心と運動量を 伸ばす「ちょっと寄って みよう」はおすすめ さっそくやってみよう
24 深呼吸を 3回ね	25 岩沼クイズ 岩沼市の震災遺構 がある公園の名称は 何と言うかな	26 縦に伸ばせー 両手を上に体を グーッと伸ばすと 内臓も活性化するよ	27 だ液腺マッサージ 食事前が効果的 覚えて取り組もう *裏面参照	28 湯船につかる 疲労回復には シャワーではなく 湯船がおすすめです	29 膝寄せ頭上げ  裏面参照 腰回りのストレッチだよ	30 心動くことを 秋のお楽しみの 計画を立てはじめよう 大切な ワクワク
31 肩と首を まわすよ						

* 今月の特集 運動のワンポイントなどは 裏面にありますご活用ください
 * 睡眠をしっかり取る 3食しっかり食べる こまめな水分補給で8月を乗り切ろう

2025年8月1日発行
 編集 健康増進課
 発行 健康増進課
 〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1
 健康増進課 2502

健康増進課
 〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1
 健康増進課 2502

健康増進課
 〒980-0855 仙台市青葉区中央1-1-1
 健康増進課 2502

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



今月の体操

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



だ液が出る場所はここ
食事前が効果的です！

ぐるぐる



耳下腺
上の奥歯あたりを
4本指で 円を描くように
マッサージしよう

ゆっくり



顎下腺
親指をあごの内側
やわらかい部分に
当てて耳の下から
あごの先まで押す

ぐーっと



舌下腺
両手の親指を
そろえ
顎の下から押す

いつもの日課に ひと工夫で 活動的な毎日に

日々の暮らしと日課はそう変わる
ものではありません

その生活や日課に少しだけ
工夫を入れてみましょう

その行動は活動量を
増やしたり楽しい時間を
もたらしてくれます

いつもと少しだけ
違う事 違う味 違う道
楽しみながら
なにか動いてみてね

♪一緒にテレビを
見る人と話を
しながら見よう

♪一人の時も考えを
めぐらせて見たり
いつもと違う
いろいろな
番組を見てみよう

♪散歩しながら
買い物しよう
いつもと違う
コースになるね

♪いつもは1人で散歩
誰かと一緒に
いいね

♪帰りはいつもと違う
道を歩いて
帰ろう

小さな変化を
楽しもう



♪テレビで見た
レシピで
作ってみよう

♪いつもの
パスタと
違う味に
なりそうね

胸に膝寄せ 頭上げ (腰回りのストレッチ)



- ① 仰向けになり両ひざを立てる
- ② 右ひざを両手で抱えて胸に引き寄せ
頭を軽く持ち上げ この姿勢を3秒
保ち元に戻す *4回繰り返す
- ③ 足を替えて同じ動作を同じ回数行う



「好奇心」と「感性」を豊かに

年齢に関係なく 新しい事に
挑戦してみましょう
やってみたいことはありますか？

感性を磨けば 頭も元気に
毎日がイキイキします

