

# 2026年 1月 まいにち ちょい足し 脱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月16日(金) 14時~15時 元気サポート体験会 (勤労者活動センター)	1月19日(月) 14時~15時 スマイルヘルスサポート 運動体験会 (保健センター)	◆裏面特集は 「ヒートショック を予防しよう」 です ぜひ見てね	水曜日特集 だ液が出やすくなる取り組み やってみてね	1元日を楽しもう 今年も健康で 幸せな年に なりますように	2体重測定 体重に変化は あるかな?記録して おこう kg	3目標を立てよう 取り組みを明確に 具体的に立てて みよう
4温活大切 首・手首・足首の 3首を温めて体を 冷えから守ろう	5脇のばし 	6明日は七草 春の七草 言ってみよう 明日 七草粥 作ろうかな	7早口言葉3回ね 新春早々 新人 シャンソン歌手による 新春シャンソンショー	8かかと上げ 	9高血圧予防特集 だしの旨味で おいしく減塩 してみよう	10寒くても 歩け歩け 買い物ついでの店内 など温かい場所で 歩くを心がけよう
11低温やけど注意 湯たんぽ・カイロ 電気アンカなどは 直接皮膚に触れない ように使おう	12成人の日 座りっぱなしはダメ 家事や体操でまめに 体を動かしていこう	13文字入れ脳トレ □に入る 二 よ□つ 二 文字は何かな	14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	15足の横上げ 	16高血圧予防特集 麵類の汁は 飲み干さないを 心がけよう	17歩く時間を 増やすコツ 用事を分けて出かけることもコツだよ こまめに歩こう
18続けよう 手洗い・うがい 感染対策は基本が とても大切だよ	19腰を調子よく 肩幅に足を広げ 前屈したり後ろに 反らしたりしよう	20ひらがな計算 ごたすさんひく いちたすろくは いくつかな?	21舌の体操 だ液腺を刺激するよ 頬の内側をぐるりと 舐めるように舌を 動かそう	22簡単スクワット 	23高血圧予防特集 醤油やソースは かけずにつけると 少量で済むよ	24お家で 足踏み 1分間その場足踏み しっかり手を振って 足を上げて元気にね
25肩まわし 寒さで背中が丸くなっていたら 肩をぐるりまわそう	26片足立ち 安全な場所で目を開けたまま片足立ち 何秒できるかな? 反対もね	27岩沼クイズ 岩沼駅がある場所は お城があったって 本当?	28ガム噛む噛む ガムを噛むとだ液の 量が3~4倍に! この方法もいいね	29ひざ裏のばし 	30高血圧予防特集 レモンや酢 香辛料も活用して 味に変化をつけて	31足元注意し 歩け歩け 穏やかな天気の 日はゆっくり 歩いてみよう

ひらがな計算やってみよう

- ①なたすごひくろくひくにたすよん=  
②にたすはちひくななたすろくひくさん=

③ろくひくにたすきゅうひくごたすはち=

# 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



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

耳下腺



だ液が出る場所は  
3か所 マッサージは  
食事前が効果的です！

舌下腺

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



頸下腺  
親指を頸の内側  
柔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  
頸の下から推す

特集 ヒートショックを予防しよう

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」です。  
大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の病気が起こることをヒートショックと呼びます。



ヒートショックはどんな時に起こるの？

気温の寒暖差が激しいところで起こります。特に入浴の際は寒暖差が激しくなるため、ヒートショックが  
起こりやすくなります。

寒いと血管が縮まり血圧が上がります。血管が縮んだ状態で浴槽に浸かると、血管が広がり、血圧が急激に  
下がります。そのため血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血も起こりやすくなります。

「ヒートショックにならない  
ために」

- 1 脱衣所、浴室を温め  
温度差を減らそう
- 2 浴槽の温度は38~40度
- 3 浴槽から出るときは  
ゆっくりと
- 4 浴槽につかる前に  
必ずかけ湯しよう
- 5 入浴前後に、水分補給を  
(家族がいる方は)
- 6 入浴前は家族に  
声をかけよう