

2026年 1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月16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) | | ◆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 <input type="text"/> 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  両手を上げ 体を左右に 倒そう | 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  ゆっくり 10回 やっ て み よう | 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 家事や体操でために 体を動かしていこう | 13文字入れ脳トレ こ <input type="text"/> に入る 文字は何かな よ <input type="text"/> つ こ | 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  左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう | 16高血圧予防特集 麺類の汁は 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 いちたするくは 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  ゆっくり 10回 やっ て み よう | 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  イスに座り 左右 じんわり 伸ばして みよう | 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 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=

91⑥ 9② 8①
を景

2026年1月16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)
2026年1月19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)
2026年1月21日(水) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)
2026年1月23日(金) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)
2026年1月25日(日) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)
2026年1月27日(火) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)
2026年1月29日(木) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)
2026年1月31日(土) だ液腺マッサージ (食事の前が効果的)

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

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！

耳下腺



顎下腺



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



顎下腺
親指を顎の内側
柔らかい部分に当てて耳の
下からあごの先まで押す

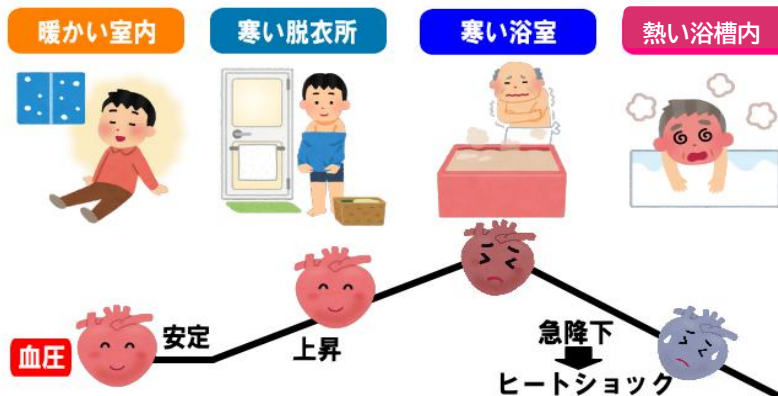
ぐーっと



舌下腺
両手の親指をそろえ
顎の下から推す

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