

2026年 3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 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	3 耳の日 裏面特集 見てね！ 両耳をつかみ 上・横・下に引っ張ってみよう	4 備える① 「非常持ち出し品」必要なものは人それぞれ違うよね	5 噛む噛む30回 めざすは一口30回 ゆっくり噛んで食事を楽しもう	6 タンパク質をプラス おひたしの上にはかつお節やシラスをちょい足しして◎	7 まずは外へGO! 短時間でもいいから暖かい時間に外へ出かけよう
8 キュンの思い出 初恋の人はどんな人だった？心のタイムトラベルしよう	9 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	10 岩沼クイズ 岩沼市に春を告げる21日からのお祭りといえば何かな？	11 備える② 非常持ち出し品の中に「歯ブラシや液体うがい薬」も入れておこう	12 パタカラ体操 お口全体のトレーニングだよ はっきり発音ね 詳しくは裏面で	13 タンパク質をプラス うどんには卵やカマボコをちょい足しして◎	14 早歩きをプラス 散歩中に時々早歩きしてみよう 運動量のちょい足し
15 足踏み脳トレ 1分間足踏みしながら果物の名前10個出して	16 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	17 脳トレクイズ ふきのとうはふきのどの部分でしょう ①つぼみ②葉③茎	18 備える③ 1人1日3ℓ 家族の分も飲料水を確保しよう	19 大きく切って 食材を大きく切って調理するとよく噛むきっかけになるよ	20 春分の日 コーヒーに豆乳のラテもタンパク質プラスで◎だよ	21 心がけてね できれば階段を使う できれば多く歩く 日々体を動かそう
22 椅子マラソン 椅子に座りマラソンみたいに大きく腕を振ろう 1分間がんばって	23 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	24 本日の宿題 ありがとう 楽しい ラッキー うれしい 明るい言葉を使うこと	25 備える④ 備蓄品は使いながら買い足すローリングストックを取り入れよう	26 ガムトレ 好きなガムを用意し左右均等に10分間カミカミしよう	27 タンパク質をプラス 牛乳 ヨーグルト チーズも ちょい足しに◎	28 春に会いに 鳥の声 春の草花 春の光 本日は何に出会えるかな
29 空を眺める 両手を上に伸ばし空を眺めよう 胸が開き心も開くよ	30 腕をねじる 両腕を前に伸ばし腕全体を内へ外へ交互に10回ねじってみよう	31 脳トレクイズ スナップエンドウはどこの国から来た？ ①中国②アメリカ③フランス	水曜日は「備える」特集です いろいろな災害を想定し備えていこう	木曜日は「噛む」特集です しっかり噛んでおいしく食べよう	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 3月9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) 3月27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)	

お日様の光がきらきら 体いっぱい春を感じよう 活動的に過ごしていこう 花粉症などつらい季節になった方も、春の食材を楽しんでね



♪春というだけでワクワク 誰かと一緒に 楽しい予定を考えてみよう

3月9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)
 3月27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)

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
カレンダーは市内公共施設、地域包括支援センターにも設置しています



3月3日は耳の日です ～加齢性難聴をご存じですか～



- ◆年齢を重ねることで徐々に進行する聴力低下のことを指します
一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があるとされており、65歳を超えると
聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じている
とも言われています
- ◆難聴になると・・・
○危険察知能力が低下する ○社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある
○家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
○自信がなくなる ○認知機能に影響をもたらすことがある など生活に影響が出てきます

聞こえのチェックをしてみましょう

- 会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか？
- 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか？
- 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか？
- 家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか？
- 大勢の人がいる場所や周りがかうさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか？

※1つでもチェックがついた方 ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師への相談をおすすめします

予防法

1・耳に優しい生活を心がけよう

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

2・老化を遅らせるための生活習慣を心がけよう

- ・栄養バランスが取れた食事をする
- ・適度な運動をする
- ・規則正しい睡眠をとる

パタカラ体操 効果を知って継続しよう

「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音
することで口・舌・喉の筋肉を鍛えます

パ 唇の筋肉を鍛え食べこぼしを防ぐ

タ 舌の筋肉を鍛え食べ物を押しつぶすのを
助ける

カ 喉の奥の筋肉を鍛え誤嚥を防ぐ

ラ 舌を丸める動きで食べ物を喉の奥へ
送るのを助ける



食事前が効果的です

「パタカラ」と
はっきり大きく発音
ゆっくり5回
早く5回
言ってみましょう

こんな方法も試してみてもね

- ◆「パパパパ・・・」「タタタタ・・・」
たくさん続けて言ってみましょう
- ◆言葉を足していってみると脳トレにも
「パンダ、パタパタ パピブペボ」
「タヌキ タンタン 太鼓打つ」など