

# 2026年 4月 まいにち ちよい足し脱☺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
<p>春を楽しもう</p> 	<p>♪生活リズムが乱れると 体調も悪くなります 毎日の生活リズムを整えて 健やかに過ごしましょう</p>		<p><b>1</b> 体重測定</p> <p>体重に変化はあるかな？記録しておこう <input type="text"/> kg</p>	<p><b>2</b> 身近なタオルで</p>  <p>やってみよう *裏面参照</p>	<p><b>3</b> パタカラ体操</p> <p>「パ」「タ」「カ」「ラ」5回 声出しはっきり言おう</p>	<p><b>4</b> 歩いていくよ</p> <p>近くの〇〇へ 今日は歩いて行ってみよう</p>
<p><b>5</b> 朝のひとつき</p> <p>ゆっくりお茶を そんな日は いいことあるかも</p>	<p><b>6</b> 両手グーパー</p> <p>両手を出して グーパー しっかり 20回やってみよう</p>	<p><b>7</b> 高血圧予防</p> <p>だしの旨味を利用 おいしく減塩 していこう</p>	<p><b>8</b> 必ず左手が勝つ</p> <p>自分の手ジャンケン 必ず左手が勝つよう 5回やってみよう</p>	<p><b>9</b> 簡単スクワット</p>  <p>ゆっくり10回 やってみよう</p>	<p><b>10</b> 早口言葉2つ</p> <p>①老若男女 ②新設診察室視察</p>	<p><b>11</b> 花見散歩</p> <p>どんな花が咲いているかな？花をめでながらゆっくり歩こう</p>
<p><b>12</b> 昼のひとつき</p> <p>30分のお昼寝で 疲労回復しよう 寝すぎに注意だよ</p>	<p><b>13</b> 伸びてみよう</p> <p>両手を上にグーンと 体を伸ばすと内臓も 活性化するんだって</p>	<p><b>14</b> 旬の一品</p> <p>旬のワカメとツナ缶 和えていただく 好みの味でね</p>	<p><b>15</b> 買い物暗算</p> <p>合計いくらかな？ 暗算しながら買い物 これは脳トレだね</p>	<p><b>16</b> かかと上げ</p>  <p>ゆっくり10回 やってみよう</p>	<p><b>17</b> 音読のすすめ</p> <p>大きく声を出し はっきり読むを 意識して音読を</p>	<p><b>18</b> 新しいコース</p> <p>いつもと違う散歩 コースを発見しよう いい事あるかも</p>
<p><b>19</b> タ方のひとつき</p> <p>空を眺めてみよう 上を向くと 胸も開くよ</p>	<p><b>20</b> 骨を刺激</p> <p>椅子に座って両手を 軽く握り 膝の上を 30回コツコツ叩こう</p>	<p><b>21</b> たけのこご飯</p> <p>食物繊維が豊富！ 噛む回数もアップ！ おすすめですよ</p>	<p><b>22</b> 漢字足し算</p> <p>① 心+中は？ ② 成+言は？ ①+②は？</p>	<p><b>23</b> 足の横上げ</p>  <p>左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう</p>	<p><b>24</b> おでこ体操</p>  <p>やってみよう *裏面参照</p>	<p><b>25</b> 春に会いに</p> <p>鳥の声 春の草花 春の光 本日は 何に出会えるかな</p>
<p><b>26</b> 夜のひとつき</p> <p>本日もいい日！ 良かったことを 2つ言ってみよう</p>	<p><b>27</b> 肩をぐるりと</p>  <p>まわしてみよう 好きな回数でね</p>	<p><b>28</b> 春キャベツも</p> <p>春キャベツのサラダ チキン、ゴマドレッシングがあればパクパク止まりません</p>	<p><b>29</b> 昭和の日</p> <p>思い出し脳トレ お花見で思い出すことは何ですか？</p>	<p><b>30</b> おしり上げ</p>  <p>やってみよう *裏面参照</p>	<p>興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課</p> <p><b>4月6日(月)</b> 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)</p> <p><b>4月17日(金)</b> 14時~15時 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター)</p>	



新年度は4月から 何か新しいことをはじめたくなりますね  
さて何に取り組もうかな？ 小さなことでもいいんです あなたならきっとできます！

編集 月②+① 編 ② 監 ① 日乙乙

# 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



今月の体操 3つ やってみよう

## 1 身近なタオルで



♪ストレッチしましょう

- ① タオルを肩幅程度に広げて持つ
- ② タオルを張った状態で腕を上げ  
体を左右に倒します  
左右10回ずつ行う

\*タオルはいろいろな運動に使えます

○肩幅に持ったまま両手を上に上げて  
伸ばすのも気持ちがいいですよ

## 2 おでこ体操

食べ物をゴクリと飲み込むときに動く  
首周りの筋肉を鍛える体操です  
首に痛みのある人や血圧の高い人は  
行わないでください

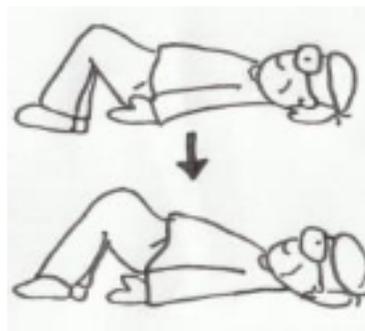


♪さあ はじめますよ

- ①いすに座る
- ②てのひらの下部をおでこに当てる  
おへそを覗き込むようにしながら  
てのひらでおでこを押し返す  
お互いに押し合ったまま10秒間保つ

## 3 おしり上げ

立ち上がりやすく、歩きやすくなる効果  
があります



♪さあ はじめますよ

- ①あおむけに寝て膝を立てる
- ②おしりを持ち上げる  
この時背中と太ももが一直線に  
なるようにする
- ③体がグラグラしないよう 腰が反り  
すぎないように注意して10回行う

## 生活リズムを整えよう

◆寝起きする時間や食事の時間など  
生活リズムが乱れると  
体調も悪くなります  
毎日の生活リズムを整えましょう

◆ 生活リズムを整えるポイント ◆

「起床時間を一定に」を心がけて  
朝日を浴びて、朝食を摂ります  
コーヒーやお茶の香り嗅ぐことでも  
脳が目覚めます

日中は散歩や買い物、日々の用事など  
適度に体を動かすのがおすすめ  
趣味や社会参加もいいですね  
30分程度の昼寝も効果があります

就寝前はリラックスして  
「就寝時間も一定に」を心がけま  
しょう

♪なんだ 当たり前のことばかり  
そう 毎日の習慣がいいんです