






# 2026年 5月 まいにち ちょい足し<sup>脱</sup>☺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>興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課<br/>                     *5月11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)<br/>                     *5月22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)</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" value="kg"/></p>  | <p><b>2</b> パタカラ体操</p> <p>「カ」の体操だよ<br/>はっきり発音 5回<br/>「カ カ カ カ<br/>カラスの カ」</p> |
| <p><b>3</b> 憲法記念日</p> <p>紫外線対策を!<br/>帽子やタオルを忘れずにね</p>   | <p><b>4</b> みどりの日</p> <p>森林浴を身近な所で楽しもう<br/>グリーンピア<br/>朝日山公園はいかが</p> | <p><b>5</b> こどもの日</p> <p>足裏マッサージ<br/>土踏まずを中心にまんべんなく押してみよう</p>   | <p><b>6</b> 振替休日</p>  <p>風がさわやか<br/>深呼吸を楽しもう</p> | <p><b>7</b> 脳トレ足踏み</p> <p>足踏みしながら声出して100から7を引いていくよ</p>               | <p><b>8</b> 旬の味</p> <p>八十八夜も過ぎ<br/>新茶の季節<br/>新茶で一息もいいな</p>           | <p><b>9</b> 5月9日はごっくんの日</p> <p>飲み込み準備体操①<br/>食前に首をぐるりと回しておこう</p>                |   |
| <p><b>10</b> 散歩の相棒</p> <p>水分補給用の飲み物をもって出かけよう</p>  | <p><b>11</b> 会話がたくさん</p> <p>家族や友人とランチしてみよう<br/>とてもいい時間に</p>         | <p><b>12</b> 姿勢よく①</p> <p>背もたれを使わないように意識してテレビを見よう</p>   | <p><b>13</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>14</b> 入る文字は?</p> <p>え<br/>き<br/>口<br/>こ<br/>ぐ</p>             | <p><b>15</b> 旬の味</p> <p>くるくる巻きのかわいいごごみ<br/>天ぷら、ごま和え<br/>おいしく パクリ</p> | <p><b>16</b> 飲み込み準備体操②</p> <p>食前に肩の上げ下げ<br/>首の筋肉がほぐれ<br/>飲み込みが◎に!</p>           |   |
| <p><b>17</b> 花に逢いに</p> <p>金蛇水神社の花まつりもいいね<br/>散歩で花を楽しもう</p>  | <p><b>18</b> 笑顔効果</p> <p>鏡を見て「にこっ」<br/>口角を上げると<br/>良い1日になるから</p>    | <p><b>19</b> 姿勢よく②</p> <p>散歩や買い物時<br/>手を振って歩くと<br/>背筋が伸びるよ</p>  | <p><b>20</b> かかと上げ</p>  <p>ゆっくり10回やってみよう</p>    | <p><b>21</b> 料理脳トレ</p> <p>卵を使った料理を<br/>思い浮かべよう<br/>何個出てくるかな</p>      | <p><b>22</b> 旬の味</p> <p>アサリも旬の味<br/>味噌汁もいいし<br/>酒蒸しもいいな~</p>         | <p><b>23</b> だ液腺 *裏面<br/>マッサージ参照</p> <p>パサつく食べ物も<br/>だ液に包まれると<br/>スムーズにごっくん</p> |   |
| <p><b>24</b></p> <p>両手のグーパー 20回</p> <p>足指のグーパー 20回</p>  | <p><b>25</b> 歩幅を広く</p> <p>意識して歩幅をいつもより広く歩いてみよう</p>                  | <p><b>26</b> 脇伸ばし</p>  <p>両手を上げて<br/>体を左右に倒してみよう</p> | <p><b>27</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>28</b> 下から読むと</p> <p>「りんご」は「ごんり」<br/>身近なものを5つ<br/>選んで挑戦しよう</p> | <p><b>29</b> 習慣に!</p> <p>いつも食中毒予防<br/>食べる前には<br/>手洗いしよう</p>          | <p><b>30</b> よく噛むと</p> <p>食べ物が一塊になる<br/>まで良く噛むと<br/>飲み込みやすくなる</p>               |   |
| <p><b>31</b></p>  |   |   |  |  |  |   |   |

♪さわやかで過ごしやすい季節になりましたね 活動的な生活を心がけ元気に過ごしましょう

# 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

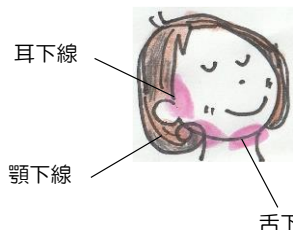
- その1 運動
  - その2 食生活
  - その3 口腔ケア
  - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！

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



だ液腺 マッサージをやってみましょう



だ液腺は耳下や顎の下  
舌の下にあります  
「つば」を分泌して  
消化や口腔内の環境を維持  
する器官です

舌下線



**耳下腺 ぐるぐる**  
上の奥歯あたりを4本指で円を描くように  
マッサージしましょう



**顎下腺 ゆっくり押して**  
親指を顎の内側 柔らかい部分に当てて  
耳の下から顎の先まで押してみましょう



**舌下腺 ぐーっと押して**  
両手の親指をそろえて  
顎の下から押してみましょう

おしゃべりを大切にしよう

会話は口をたくさん動かす  
ので、だ液も出やすくなり  
ます。友人や家族とのおしゃべ  
りでいい時間を過ごしてね

歩く姿勢を意識しよう

歩く時は、かかとから  
地面につけるよう心がけ  
ましょう  
つま先が上がれば小さな  
段差につまずきにくくな  
りますよ  
買い物や散歩の時など  
背筋を伸ばし、顎を引き  
正しい姿勢で歩くことを  
心がけてみましょう

積極的に 外出しましょう

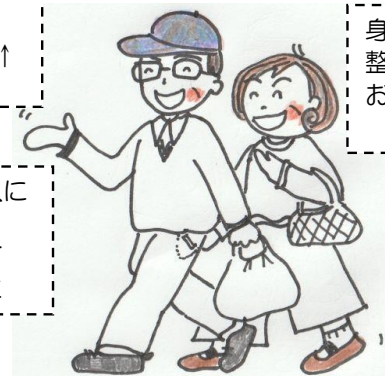
買い物 散歩 定期通院 友人と会うなど  
外出する目的はなんでもいいんです  
外出には、たくさんいいことがありますよ

五感が活動  
感性豊かに

気持ちか  
スッキリ

歩くことで  
体力↑筋力↑

出会った人に  
挨拶など  
声をかけて  
心が元気に



身支度を  
整えるから  
おしゃれ心↑

♪健康長寿に欠かせないのは、日々の生活に必要な  
生活体力です。家の中でも外でも「よく動く」を意識して  
いけるといいですね