

2026年 7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
興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課		水曜日特集 表情豊かになる体操 顔の筋肉を動かそう 笑顔も表情も ステキになるよ	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 漢字脳トレ 「さんずい」の漢字を思い浮かべて書き出してみよう	3 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	4 買い物で 涼しい店内をもう一回ぐるりと歩いてみようかな
7月17日(金) 14時~15時 元気サポータ体験会 (勤労者活動センター)	7月27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)	7 七タメニュー そうめんにとラストマト、ツナ缶でサラダそうめんいかが	8 鏡を見て 鏡を見て「にこっ」そのまま30秒キープできるかな	9 足踏み脳トレ 1分間足踏みしながら国の名前を何か国言えるかな	10 つま先立ち  ゆっくり10回やってみよう	11 散歩の工夫 運動や散歩は朝夕の涼しい時間にやってみよう
5 何秒できる? 目を開けたまま片足立ち10秒以上できるかな 反対もね	6 骨を刺激 椅子に座って両手は軽く握り 膝の上をコツコツと30回叩こう	14 ◆裏面特集は熱中症予防です!見てねー 水分はちょこちょこ飲みがおすすです	15 舌でほっぺ押し あめ玉に見える位の強さで舌でほっぺを押し 左右5回ね	16 ひらがな計算 ①さんたすはちひくこ ②じゅうにひくななたすよん *集マルシェ開催日	17 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	18 クーリングシェルター利用 市内の施設は涼しいから一休みに利用しよう
12 決めて挑戦 「〇〇は10分で」などと決めてテキパキ動こう	13 耳マッサージ 両耳をつかんで上・横・下に引っ張ってみよう	21 旬を食べよう カツオのたたき薬味をたっぷり効かせると減塩にもなるよ	22 あっぷっぷー 頬を膨らますよ あっぷっぷーそのまま10秒	23 逆さ読み挑戦 ①二木の松 ②朝日山公園 下から読むと?	24 リフレッシュ 両手を上げ体を左右に倒して脇を伸ばそう 体がスッキリ	25 無理しない 自分の体調と相談 無理ない範囲で散歩や運動をね
19 元気かな 暑中見舞いを兼ねてあの人に一筆もよしメールでもよし	20 海の日 腰を調子よく 肩幅に足を広げ前屈したり反らしたりしてみよう	28 摂り過ぎ注意 スポーツドリンクは500mlに砂糖が30gも入っているよ	29 音読も効果あり 口を大きく動かしいつもより感情を込め音読してみよう	30 昨日脳トレ ①昨日の夕ご飯は? ②楽しかったことは? 昨日もいい日だったね	31 おしり上げ  *裏面参照やってみよう	大きく深呼吸しよう 
26 土用の丑の日 「う」の付く食べ物でスタミナ補給をね *下記参照	27 昼寝のすすめ 暑さで疲れた心と体は昼寝で労わろう 目安は30分以内					

♪ 早めの暑さ対策をして 夏を楽しみましょう 今月も健やかに

*26日「う」の付く食べ物はもちろん「うなぎ」のほか「牛(牛肉)」などがあります

「ウツクシクニ」 ← 「ウツクシクニ」 ② 「ウツクシクニ」 ← 「ウツクシクニ」 ①

ウツクシクニ ← 「ウツクシクニ」 ② 「ウツクシクニ」 ← 「ウツクシクニ」 ①

6=7+7-21② 9=9-8+8① 日91 日91 日91

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

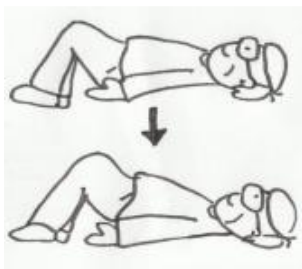
- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！

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



体操やってみよう 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

- ① 仰向けになり両膝を立てる
- ② おしりを持ち上げる
この時背中と太ももが直線になるようにする

*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回行って
みましょう

今年も油断できません！みんなで熱中症予防

※熱中症予防のポイント

外出時は飲み物を持ち歩き、
こまめな水分補給と休息を
とりましょう

室内には温度計を置き、扇風機
やエアコンをうまく使って室温
28℃以下に保ちましょう

*熱中症の軽度・中度の症状は？
めまい 立ちくらみ 手足のしびれ
頭痛 吐き気 倦怠感

日傘や帽子を利用
しましょう



風通しの良い服を着る
のもおすすめです

畑仕事や外の活動で汗をかく
時は塩分の補給も心がけて

市内のクーリングシェルター
を利用してひと休み

*応急対応

涼しい場所に移動して水分と塩分の補給
首すじ わきの下 足の付け根を冷やす
回復しないときは医療機関へ

***熱中症の重度!! ・意識がない! ・けいれん! →すぐに医療機関を受診しましょう**