

2026年 8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
スマホで簡単！楽しく健康づくり 「オンライン通いの場アプリ」 興味のある方は検索してみてね 		興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 *8月17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） *8月28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）				1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう kg
2 ひと涼み 市内のクーリングシェルターを使ってひと涼み	3 昼寝のすすめ 暑さで疲れた心と体は30分の昼寝でいたわろう	4 足つぼ刺激 足裏マッサージ 土踏まずを中心にまんべんなく押してみて	5 涼しいうちに  朝のさわやか深呼吸を楽しもう	6 脳トレ足踏み 足踏みしながらしりとりを、スイカの「カ」からスタート	7 立秋だけど まだまだ暑い！ためらわずエアコンを使おう	8 ガム噛むトレ ガムを噛んでいるとだ液の量が3～4倍増えるよ
9 涼しい所で歩く スーパーで買い物ついでにぐりと歩け歩け	10 会話がたくさん 家族や友人とランチしてみよう とてもいい時間に	11 山の日  タオルを使って やってみよう *裏面参照	12 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	13 入る文字は？ と あ口すれ	14 旬の一品 旬の枝豆で作った「ずんだ」でおはぎや和え物にたんぱくを質プラス	15 食前が効果的 食前に肩の上げ下げ 首の筋肉がほぐれ 飲み込みが◎に！
16 歩幅を広く 意識して歩幅をいつもより広く歩こう	17 笑顔効果 鏡を見て「にこっ」口角を上げると良い1日になるから	18 姿勢よく 散歩や買い物の時腕を振って歩くと背筋が伸びるよ	19 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	20 料理脳トレ 家にあるものだけで工夫して料理を作ってみよう	21 習慣に！ 入浴前後にコップ1杯の水分補給	22 だ液腺 *裏面 マッサージ参照 パサつく食べ物もだ液に包まれるとスムーズにごっくん
23 深呼吸を3回	24 肩と首を回しましょう	25 脇伸ばし  両手を上げて体を左右に倒してみよう	26 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう *集マルシェ開催日	27 湯船につかる 疲労回復にはシャワーではなくぬるめの湯船が◎	28 3食しっかり 食は大切 食欲のない時は間食で補ってね	29 よく噛むと 胃腸の負担を減らし消化を助けてくれるよ
30		31				

♪睡眠をしっかりとり 3食しっかり食べる こまめな水分補給で8月を乗り切ろう

集マルシェ開催日 8月26日（水）

♪今月の集マルシェは8月26日（水）です 10時から 参集殿で待ってまーす（詳しくは広報をみてね）

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

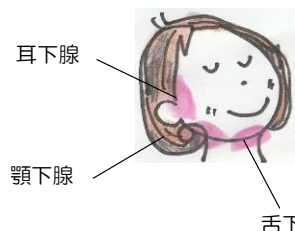
- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！

カレンダーの取り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 マッサージをしてみましょう



だ液には食物を飲み込みやすく
する他に消化を助けたり細菌や
ウイルスへの防御作用も
あります



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

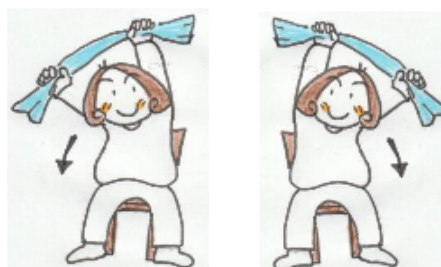
親指を顎の内側 柔らかい部分に当てて
耳の下から顎の先まで押してみましょう



舌下腺 ぐーっと押して

両手の親指をそろえて
顎の下から推してみましょう

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

毎日の生活の中で身体を動かそう

運動が苦手な方でも大丈夫！

毎日の買い物や家事が体を動かすチャンス

洗い物をしながら
かかとの上げ下げ

買い物ついでにスーパー
の中を大きくぐるりと
回って歩け歩け
旬の食材が見つかるかも

洗濯物を干すときは
ついでに両手を
あげて深呼吸を

テレビのコマーシャルの
合間に足ぶみ



♪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