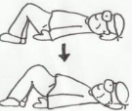


2026年 9月 まいにち ちょい足し(脱)フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土
	小さい秋を見つけよう	1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう kg	2 腰を調子よく 肩幅に足を広げ前屈したり後ろにそらしたりしよう	3 脇のばし  両手を上げて体を左右に倒してみよう	4 パタカラ体操 「パ」「タ」「カ」「ラ」5回 声出しはっきり言おう	5 心がけてね できれば階段を使うできるだけ多く歩く日々体を動かす
6 お気に入りの香り リラックス 時間を♪集中力ややる気を高める効果も	7 両手グーパー 両手を出してグーパーしっかり20回やってみよう	8 高血圧予防 しょうゆやソースはかけずにつける方が減塩○	9 必ず左手が勝つ 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	10 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	11 早口言葉 赤カピバラ、青カピバラ、黄カピバラ3回言ってみよう	12 敬老のつどい開催 市民会館で行います  広報9月号の折り込みチラシで確認を
13 朝日を浴びる 目（網膜）から光を入れて 脳と体の覚醒スイッチをオン！	14 足踏み脳トレ 1分間足踏みしながら花の名前を言ってみよう 何種類出た？	15 西コミに来てね カラダみるCafe スペシャル フレイル予防大測定会 ＊詳しくは広報を見てね	16 旬の食材 きのは食物繊維がたっぷり いろいろな料理に活用してね	17 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	18 音読のすすめ 大きく声を出しはっきり読むを意識して音読しよう	19 新しいコース いつもと違う散歩コースを発見しよう いい事あるかも
20 予定ワクワク 誰かと会う約束をしてみよう いい時間の計画を	21 敬老の日 新しいことに挑戦！好奇心を忘れず元気に過ごす	22 国民の休日 椅子に座って両手を軽く握り 膝の上を30回コツコツ叩いて刺激	23 秋分の日 漢字足し算 ① 火 + 田は？ ② 木 + 口は？ ＊下記参照	24 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	25 おでこ体操  やってみよう ＊裏面参照	26 秋を見つけに 秋の空 秋の草花 秋の香り 本日は何に出会えるかな
27 秋の七草 言えるかな？ 秋の七草は食べるのではなく 花を楽しむものなのね ＊下記参照	28 肩をぐるりと  まわしてみよう 好きな回数でね	29 さんまの季節 旬の食材、塩焼き、つみれ汁、お刺身、今年のお味はいかが？ ＊集マルシェ開催日	30 おしり上げ  やってみよう ＊裏面参照	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 9月18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） 9月28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）		



まだまだ水分補給は大切！ちょこちょこ飲むのがおすすめです
秋は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！

藤橋 結穂 女子 専
27日 秋ノキ

23日 ① 畑 ② 菜

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



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

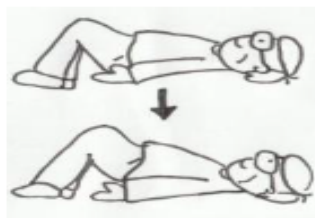


♪さあ はじめますよ

- 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

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

スマホで簡単！
楽しく健康づくり！
「オンライン
通い場アプリ」
興味のある方は検索
してみてください



9月は 認知症を知る 月間です✿

「新しい認知症観」について

最近「新しい認知症観」という言葉をよく耳にします

主な内容

- 🍊 ご本人は、地域社会の一員であり、支え手、経験者として大切な存在です
- 🍊 認知症になってからも、できること わかること が豊富にあります
- 🍊 住み慣れた地域で、仲間等とつながりながら希望を持って 自分らしく暮らし続けることができます
- 🍊 認知症は加齢に伴う現象 として
「わがごと・自分事」と考えて備えましょう

一人の尊厳のある個人として捉え、経験や工夫を活かしながら、その個性と能力を十分に発揮しながら、ともに支えあって 生きられる社会にすることが 大切です！

～✿ 当事者の方、ご家族が 語り合える場を 地域包括支援センターが企画し 実施しています！ ご参加をお待ちしております！ ✿～