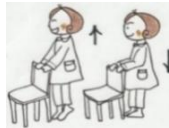


2026年 10月 まいにち ちょい足し^脱😊フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土
興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 *10月16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） *10月26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）				1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう kg	2 歯ブラシ交換 毎日使うものだから清潔第一 毎月交換をお勧めします	3 栄養バランス 1日2回は主食・主菜・副菜をそろえて◎
4 朝活のすすめ 本気出してラジオ体操やってみよう	5 コップ1杯の水を カラの胃腸を刺激して脳を目覚めさせて、自律神経を整える活動モードへ！	6 耳ツボ刺激 両耳をつかんで上・横・下に引っ張ってみよう	7 高血圧予防 だしのうまみを利用しておいしく減塩	8 脳トレ足踏み 足踏みしながら声出ししとりゲーム「ぶどう」からいくよ	9 舌の運動① 舌を上あごのくぼみに力を入れて押しあてる 10秒間	10 目の愛護デー 温かい手のひらで目をおおうように包み込み深呼吸をリラックスするよ
11 昼休みのすすめ 30分のお昼寝で疲労回復！寝すぎに注意だよ	12 スポーツの日 下を向いて歩かない🍀 心も目線も一歩前を見つめよう！	13 室内の転倒対策 新聞やコンセントは歩く所にはおかない マットの端は固定しようね	14 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	15 □に入る文字は？ ひ さ □ う み	16 舌の運動② 舌を前に出す 舌を上、下に出す 舌を左、右に出す 3回ずつだよ	17 旬の味 栄養価の高い秋鮭 低脂質、高タンパク、DHAやビタミンDが豊富
18 夕活のすすめ 夕焼けはどうか空を見上げて心穏やかな時間を	19 相手も 自分もほめまこう♪ コミュニケーションが円滑になり♡ いい気分～ * 集マルシェ開催	20 室内の安全対策 家の中で転ばない対策 夜間の足もとは明るく!!	21 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	22 料理脳トレ 卵を使った料理を思い浮かべよう 何個出てくるかな	23 本日は十三夜 眺めながら食べたい秋の味覚は何か おいも、栗？	24 だ液腺 *裏面参照 マッサージ 乾いた口の中は危険 抗菌作用もあるだ液はとっても大切
25 夜活のすすめ 秋の夜長に日記をつけてみよう 毎日でなくてもOK	26 こ・と・わ・ざ アナグラム😊 文字を並びかえるとことわざになります 「い」「た」「ち」「も」「か」「え」「に」	27 脇伸ばし  両手を上げて体を左右に倒してみよう	28 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	29 減塩のため 麺類のつゆは飲まずに残すが減塩のコツ	30 紅葉探しに 紅葉は見つけられるかな 秋を感じながら歩いてみよう	31 ハロウィン 免疫力アップのかぼちゃパワーを食べなくちゃ

♪ 秋の夜長はどんな時間にしますか 本を読むでもよし 編み物に挑戦するでもよし
 ♪ 今月の集マルシェは 10月19日（月）10時～ 参集殿で待ってまーす（詳しくは 広報みてね）

「揃いい群」 ←
 ちやうだいとうそ 26日

「ア」
 日 15日

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）

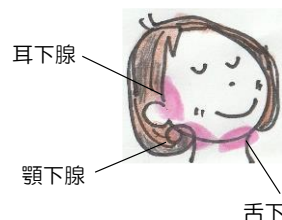
生活の中で取り組めることがたくさんあります！

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



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

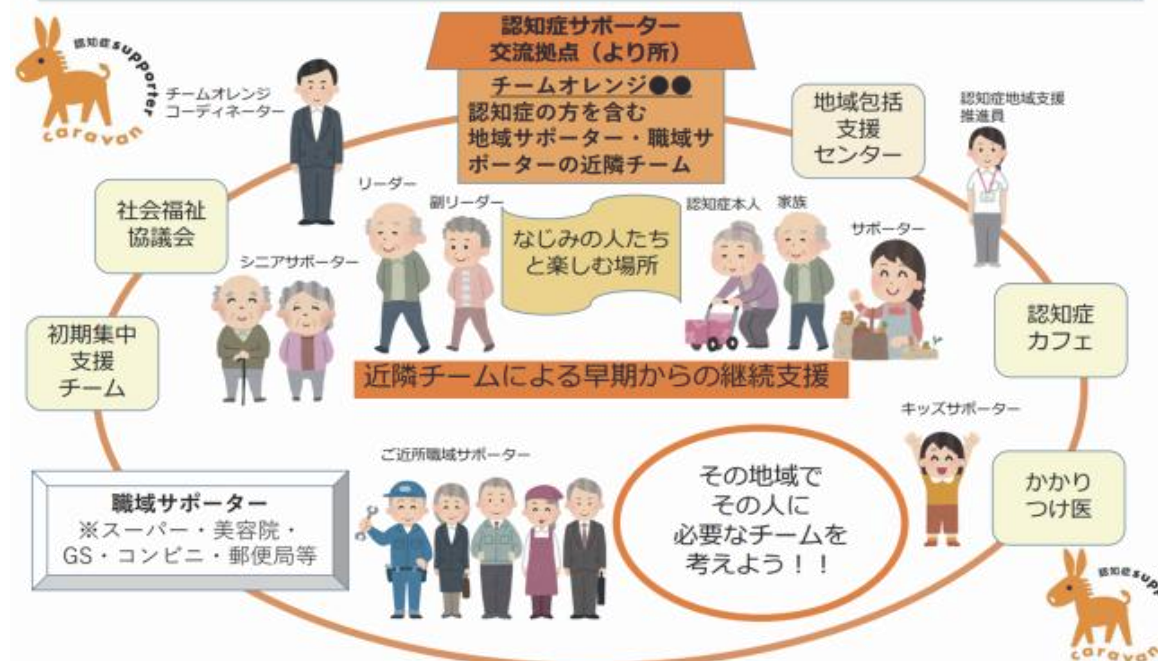


舌下腺 ぐーっと押して

両手の親指をそろえて
顎の下から押してみましょう

9月・10月は 認知症を知る 月間です ♣

『認知症のご本人の声と 力を生かしながら、ご本人と ともに！』
希望のある「目指す姿」を 地域で語りあうしくみ があります



（出典：宮城県資料）