

2023年

4月



まいにち ちょい足し 脱 フレイルカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 <p>♪興味のある方はご参加ください (問合：健康増進課 23-0794) 4月10日 14時～15時 スマイルヘルスサポーター市民公開講座 (保健センター) 4月21日 14時～15時 元気サポーター体験会 (勤労者活動センター) 4月25日 10時～13時 カラダみるCafé (市役所2階市民ホール)</p>				<input type="checkbox"/> この枠は あなたの取り組み チェックに使ってね	1 体重測定の日 体重に変化はあるか な?記録して おこウ <input type="text"/> kg	
2 花に会いに! 近所に咲いた 花を見に出かけ よう!  <input type="checkbox"/>	3 春の一句 今の気持ちを 五・七・五で ひねってみよう <input type="checkbox"/>	4 かかと上げ  *裏面 参照 <input type="checkbox"/>	5 パタカラ体操 パ・タ・カ・ラ はっきり発音  <input type="checkbox"/> 5回やろう!	6 脳トレしりとり めがね→ねすみ→ 3文字言葉でしりと り続けてみよう <input type="checkbox"/>	7 旬の食べ物 旬のワカメを ツナとマヨネーズ で和えよう <input type="checkbox"/>	8 肩まわし 肩をゆっくり 回してほぐそう 好きな回数で <input type="checkbox"/>
9 おしゃべりしよう 声を聞きたい人は いますか?電話 してみよう <input type="checkbox"/>	10 足裏ツボ押し 親指で気持ちのい い場所を押してみ よう! <input type="checkbox"/>	11 簡単スクワット  *裏面 参照 <input type="checkbox"/>	12 カムカムデー ガムがあったら左右 均等に10分カミカ ミ。食事を良く噛む もOK <input type="checkbox"/>	13 脳トレ足踏み 魚の名前言いなが ら足踏みだよ10 個以上出るかな <input type="checkbox"/>	14 たんぱく質+ コーヒーに豆乳を 入れておしゃれな ソイラテに <input type="checkbox"/>	15 パチリとね 今年の春の写真を 一枚!あなたは何 を撮りたい? <input type="checkbox"/>
16 深呼吸しよう 空を見上げて 深呼吸しよう いい気持ち <input type="checkbox"/>	17 手のグーパー さあ両手を 出してグーパー 20回だよ <input type="checkbox"/>	18 足の横上げ  *裏面 参照 <input type="checkbox"/>	19 お口の体操 口の中舌をぐるぐ る回そう。反対回 しも忘れずに <input type="checkbox"/>	20 お散歩脳トレ 名前の知らない 花があったら  <input type="checkbox"/> 調べてみよう	21 春の味山菜 ここみの白和え なんていかが <input type="checkbox"/>	22 胸を開こう 頭の後ろで両手を 組んでひじを広げ てみよう! <input type="checkbox"/>
23 <input type="checkbox"/> 笑顔で行こう!  良い一日を! 30 <input type="checkbox"/>	24 膝うら伸ばし いすに座って 片足ずつ膝をのば そう10秒×3回 <input type="checkbox"/>	25 その場足踏み その場で膝を高く 上げて足踏み1分 間。できる? <input type="checkbox"/>	26 早口言葉 老若男女 ろうにやくなんによ 5回言ってみよう <input type="checkbox"/>	27 ごほうびの日 頑張ってる自分を ほめよう!よく やってるねって <input type="checkbox"/>	28 旬の食べ物 ブロッコリーに ゆで卵で春風香る ミモザサラダ <input type="checkbox"/>	29 昭和の日 あなたのお気に入り 昭和の歌を1曲 歌おう  <input type="checkbox"/>



*カレンダーのおすすめ活用方法 運動のワンポイントなど裏面にあります
肌寒い日もありますね。衣服の調節をし、体調良く過ごしましょう

食べて 動いて つながって 岩沼フレイル予防

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！



フレイルってなんだろう？

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉
「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いと言われています
早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能
(宮城県長寿社会政策課資料より引用)

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！



カレンダーを活用しよう！



カレンダーの取り組みを生活に合わせて「ちょい足し」

フレイル予防のヒントを紹介しています！
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



毎月のカレンダーで応援します！

こちらの二次元コードで毎月のカレンダーをダウンロード
できます。市内公共施設、地域包括支援センターにもあります

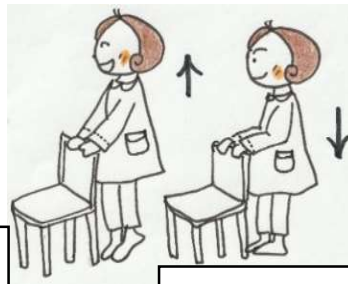
おすすめの運動3つ紹介

1 足の横上げ 体を支えるための足腰を強化



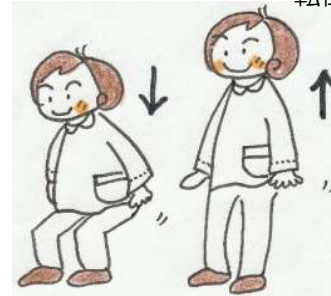
- ①両足を開いてまっすぐ立つ
- ②腰が曲がらないように
ゆっくり足を横に上げ数秒
姿勢を保つ(3秒くらい)
- ③ゆっくり元の位置に戻す

2 かかと上げ 歩くためのふくらはぎの筋力UP



- ①ゆっくりかかとをあげて
つま先で立つ
 - ②ゆっくりかかとをおろす
(声を出すとゆっくり)
- 上↑ 1. 2. 3. 4
下↓ 5. 6. 7. 8

3 簡単スクワット 立ち座り、階段昇降 転倒防止に必要な足腰づくり



- ①上体をまっすぐしたまま
ゆっくり腰を落とし膝を
4分の1曲げる
- ②ゆっくりと膝をのばして
元の位置に戻す
(転倒の不安があるときは
イスにつかまって行いましょう)

◆運動は、10回を1セットとします。
慣れたら1日2セットをめやすに。膝や腰に痛みのある方は主治医に相談してからはじめてください。