

令和5年度版

いきいき応援カレンダーの使い方

いきいき応援カレンダーは、フレイル（加齢の影響による虚弱状態）を遠ざける「健幸長寿の暮らし」づくりに役立つカレンダーです。

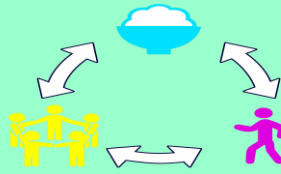
一の柱 栄養

バランスよく色んな食品を食べましょう！
何でも食べられるお口づくりを！

健幸長寿の三つの柱

二の柱 社会参加

週に1回は外出を！
交流・役割を持ちましょう！



三の柱 身体活動

週に1回は筋力運動を！
家事などでよく動きましょう！

カレンダーの特徴1

「健幸長寿のヒントを
マメに学べる」

健幸長寿のヒントが月替わりで掲載されています。テーマごとに健幸長寿について学ぶことができます。

カレンダーの特徴3

「生活習慣や健康状態を記録する」

健幸長寿の習慣として大切な「**体操・散歩で身体を動かすこと**」「**人との交流を楽しむこと**」や健康管理として重要な「**こまめな水分摂取**」を毎日振り返って記録できるので、習慣化につながります。また、毎日の血圧や体温のほか、毎月の体重を記録することで、体調の変化を知ることに役立ちます。

カレンダーの特徴2

「自分なりの目標を
持って暮らす」

毎月目標を記入することができるので、自分なりに目指す生活を考えたり、意識することにつながります。

土	→	土
4/1		4/1
体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	1日の活動を振り返って、できた活動に○をつけます。	体操 散歩 交流 水分 血圧: 123 / 80 体温: 36.6℃

血圧・体温は、毎日決まった時間に測って記録しておくことで体調の変化に気が付きやすいです。