

きたかみ いきいき通信



発行日／2022年3月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)

きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています。今月は、いきいき応援カレンダーをご紹介します！

～いきいき応援カレンダー～

市では、いきいきとした生活を応援するため、フレイル（虚弱状態）を予防する、健康長寿の暮らしづくりに役立つカレンダーを作成しています。

いきいき応援カレンダー

カレンダーの特徴①
毎月掲載の健幸マメ知識で、少しずつ健康長寿の暮らしづくりについて学ぶことができます。

感染予防しつつも、生活が不活発にならないように、フレイル（虚弱状態）予防に効果のある、運動・交流に取り組みましょう。また、水分摂取にも気を配って過ごしましょう。

カレンダーで取り組めたものに○をつける等、毎日振り返ることで、健康長寿の習慣づくりにつながります。



令和4年
(2022)

4月

健幸マメ知識

～フレイルを知り、予防しましょう～

フレイルとは、高齢期に病気や老化等による影響を受けて、心身のはたらき（筋力や気力等）が低下し、今後要介護状態となる危険が高い状態です。しかし、フレイル状態になったとしても、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが可能です。



金	土	日
4/1	4/2	4/3
・体操・散歩 ・交流・水分 体温: _____℃	・体操・散歩 ・交流・水分 体温: _____℃	・体操・散歩 ・交流・水分 体温: _____℃
○	○	10

カレンダーの特徴②

健康長寿の習慣について、取り組めたものに毎日○をつけることができます。日々暮らしを振り返ることが習慣づくりにつながります！

カレンダーの特徴③

毎月、自分なりの目標を立てて取り組むことができます。

今月のわたしの目標

カレンダーを家族や友人等に時々見せて報告し、体調等を伝えあったり、励ましてもらったりと、話題づくりに役立てることもできます。配付を希望する方は、市長寿介護課にお問い合わせください。