




4

月

介護予防カレンダー

☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。



月	火	水	木	金	土	日
				1. 体操 ・ 散歩 ・ お話	2. 体操 ・ 散歩 ・ お話	3. 体操 ・ 散歩 ・ お話
4. 体操 ・ 散歩 ・ お話	5. 体操 ・ 散歩 ・ お話	6. 体操 ・ 散歩 ・ お話	7. 体操 ・ 散歩 ・ お話	8. 体操 ・ 散歩 ・ お話	9. 体操 ・ 散歩 ・ お話	10. 体操 ・ 散歩 ・ お話
11. 体操 ・ 散歩 ・ お話	12. 体操 ・ 散歩 ・ お話	13. 体操 ・ 散歩 ・ お話	14. 体操 ・ 散歩 ・ お話	15. 体操 ・ 散歩 ・ お話	16. 体操 ・ 散歩 ・ お話	17. 体操 ・ 散歩 ・ お話
18. 体操 ・ 散歩 ・ お話	19. 体操 ・ 散歩 ・ お話	20. 体操 ・ 散歩 ・ お話	21. 体操 ・ 散歩 ・ お話	22. 体操 ・ 散歩 ・ お話	23. 体操 ・ 散歩 ・ お話	24. 体操 ・ 散歩 ・ お話
25. 体操 ・ 散歩 ・ お話	26. 体操 ・ 散歩 ・ お話	27. 体操 ・ 散歩 ・ お話	28. 体操 ・ 散歩 ・ お話	29. 体操 ・ 散歩 ・ お話	30. 体操 ・ 散歩 ・ お話	



今月の予定	4/4	(月) 13:30~	いきいき! コグニサイズ
	4/20	(水) 13:30~	さくら会
	4/28	(木) 13:30~	つるがみね健康教室



今月の健康ヒトコト

足と爪は健康を足もとから支えています。足の裏は私たちの全体重を支えており、特に足の爪は、からだのバランスをとるのに重要です。異常が見られても、「たかが足の傷」「年だからしかたがない」と放置していると、大きな問題を引き起こすことも少なくありません。足をよく観察してみましょう。「皮膚の一部分だけ極端に色が変わっている」「全体がかさついていたり、かかとにひびわれがある」「水疱・傷・潰瘍がある」「水虫がある」「痛みやむくみがある」「ウオノメ・タコがある」このような変化はありませんか？また爪に関しても「変色している」「伸びすぎていたり、変形している」「割れたり、はがれたりしている」「爪が厚くなっている」「巻爪になっている」などの変化はないでしょうか。足の観察を習慣にし、何か異常を発見したらすぐに、皮膚科などの専門医の診察を受けましょう。

横浜市「足もとから健康に！イキイキ満足習慣」 より抜粋