

5

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。

日	月	火	水	木	金	土
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	31 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話				



今月の予定

5/2 (月) 13:30~ いきいき!コグニサイズ
 5/18 (水) 13:30~ さくら会
 5/26 (木) 13:30~ つるがみね健康教室

今月の健康ヒトコト

靴選びはトラブル予防の基本です。足に合った靴を履いていますか？足に合わない靴は、爪の異常や外反母指などの指の変形、傷の原因になります。正しい靴の選び方を知って、足を健康に保ちましょう。満足できる靴探しのポイントとしては、「重すぎない」「通気性に優れている」「かかと部分が固く安定している」「足底にクッション性があり足の裏がきちんと乗る」ものが望ましいでしょう。さらに良い歩き方を意識することで心身の健康に繋がります。歩く際は背筋をピンと伸ばし、目線をまっすぐ、足はつま先で蹴ってかかとからしっかり着地するように意識すると良いでしょう。「行きたいところに行ける。」「したいことができる。」という喜びが、日々の楽しみにつながります。いつまでも軽やかに歩き続けられるように歩き方に気を配ってみませんか？

横浜市「足もとから健康に！イキイキ満足習慣」 より抜粋

地域包括支援センター ☎ 045-382-6073 担当：小川・神田