

しなやかサークル

カープも「こけんよ体操」を!?



9/11(水)「こけんよ体操」でした。
講師の坂本さん、他の会場で「カープもこけんようにして」と言われたとか。そういえばカープ、こけましたねえ..?
(新井さん、ごめんなさい)
私たちはこけんようにしっかり体操しました。

行事が重なり、少人数でしたが、最後に恒例の「365歩のマーチ」で元気よく!!
“幸せは歩いてこない、だから歩いてゆくだね(^_^)”



講師:坂本理学療法士



*日時:第2水曜
10時~
10/9 12/11
青江体操
11/13
「SAKAMO式体操」
*場所:古市集会所

暑さ寒さも彼岸まで・・・

9月に入っても「猛暑」「熱中症警戒アラート発令」の連続!下旬になりやっと朝夕は秋らしくなりました。健康には十分気をつけ「〇〇の秋」を楽しみましょう!1 医療生協は「生協強化の秋」です。皆様、どうぞよろしくお祈いします。



ごあんない! その① 「家庭ごみの分別・減量・リサイクル」

広島市の市政出前講座です。(講師は市職員)
日時:10月24日(木)10時~
場所:古市公民館
主催:医療生協大町支部/古市支部
※.どなたでも参加できますが、資料数の関係で、事前に申し込みください。電話(879)8124



その②

主催:共立病院

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

「健康教室」

◎今回のテーマ:
「あなたのそのサプリメント、本当に必要ですか?—薬学的視点から見るサプリメント—」

◎講師:ドレミ薬局 薬剤師 吉井 優葉 氏
大前 進 氏

◎日時 2024年10月26日(土)14時~

◎場所 安佐南区総合福祉センター
6階ボランティア室
(安佐南区中須1丁目38-13)

◎参加費 無料
◎参加対象 地域住民のみならず

9月の健康講座は「フレイル~元気でい続けられるお口を作る」で講師は共立病院言語療法士・平尾純氏でした。「フレイル」とは「虚弱」、「オーラルフレイル」は「歯や口の動きの虚弱化」。フレイルのイレブンチェック(右)や食物が口から体内へ入る仕組み、「パタカラ体操」などの予防法などなど学びました。

まとめ

- ・年だからとあきらめず意識改革
- ・ちょっとした運動を継続して実践することで効果あり
- ・楽しみながら、お口を整えておいしく食べ続けましょう

イレブン・チェック

それぞれの質問に対して、あてはまると思う方に丸をして下さい。
4、8、11の質問は「はい」「いいえ」の位置が他の質問と逆になっているので注意して下さい。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
社会性・心	9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

右側の赤い欄についた丸が

- ・0~2個 ... 正常群
- ・3~4個 ... プレフレイルの可能性
- ・5個以上 ... フレイルのリスクが高い