

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



香川医療生協

善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2015年1月号

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしく願いたします。

善通寺診療所 職員一同



2015年、乙羊(きのとひつじ)歳。新しい年の初めに当り、“善診”を支えて下さる組合員、地域住民、そして全職員の皆さんに心からお慶びとお礼の気持ちをお伝えしたいと思います。

いま、日本の政治、経済社会には暗雲がたれこみ、明暗の交差する複雑な動きが進んでいます。手放して新年を謳歌する気分ではないのですが、暗さを明るさに、苦しさを楽しみに、悲しさを喜びに変えて行く、みんなで力を合わせ、何事も前向きに努力する、そんな心意気を強く持ちたいと願っています。

私たちの健康と暮らし、医療・介護の制度を守り発展させるため、香川医療生協の一員として、微力ながら、老骨に鞭打ち今年も頑張り続けて参りたいと考えています。

より多くの人々の御支援、御協力協働をお願いして新年の御挨拶に代えさせていただきます。

理事(中西讃ブロック健康づくり委員会代表)西浦好正

「あいうべ体操」を知っていますか？

口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の健康体操です。

口呼吸は、かぜをひきやすくなったり、歯周病になりやすくなるといわれています。

口呼吸になっている方は、ぜひ実践してください。

歯と口は健康・元気の源だ

いのちの入り口、お口と健康

あいうべ体操

※：口を開ければ肺炎にならない(家の光協会) 今井一彰(内科医)著

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行なうための口の健康体操です。

① 「あー」と口を大きく開く

なるべく大きく口を動かしましょう！



声は出しても出さなくてもOK!

② 「いー」と口を大きく横に開く



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※①④を「セシム」②③を「ロソシム」を意味する。

日本医療福祉生活協同組合連合会

肥満対策 正月太りになっていませんか？

食事療法は、肉や脂、お菓子類を減らし、野菜や海藻、きのこなどをとることで摂取カロリーを減らします。また、1日3食を守り、満腹感が得られるよう、よく噛んで食べます。夕食は量に注意しながら、就寝の3時間前に終わらせましょう。

加えて、運動を毎日の習慣に。

睡眠不足も肥満の原因になります。睡眠は十分に。