



香川医療生活協同組合東エリア

医療福祉協連

組合員活動ニュース

No.81

2020年11月号

香川医療生協
高松東センター

TEL087-812-5331

第8回24時間蓄尿塩分調査の取組み！

香川医療生協が所属する全日本医療福祉生協連では5年に1度「24時間蓄尿塩分調査」というものを行っており、今回で8回目になります。これは朝から次の日の朝まで24時間のすべての尿を蓄えて調べることで1日あたりの食塩・カリウムの摂取量を知ることができ、また日本全国の組合員さんが同時に取り組むことで地域や食生活などとの関連性を調査することができます。このような取り組みは全国的にも医療生協以外では行われていないことから社会的にも学術的にも貴重な意味をもっているそうです。

香川医療生協では参加目標を50名と設定し、19歳未満から20歳代30歳代・・・80歳代までの男女が参加、11月15日に一斉に取り組みます。全国では3000名以上の方が取り組む予定です。

高血圧は心臓病や脳卒中の大きな要因であると言われています。塩は人類が生きていく上で必要な食べ物ではありますが、一方で血圧の上昇と関わりがあるとされています。国は1日食塩摂取目標量を、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としています。高血圧予防の観点で減塩に取り組むことが重要です。

結果はこれまで取り組んできた健康づくりの成果を確認し、すこしお運動をはじめとした健康づくり運動のこれからを検討する材料になります。

お知らせ

WHO世界健康ウォーキング(健康づくり委員会主催)

とき: **11月7日(土) 10:00~12:00** (雨天の場合は11月8日(日)に延期します)

ところ: **屋島北嶺探索 (屋島山上駐車場集合、現地解散)**

コロナ自粛でたまったストレスを発散しましょう！

ゆっくりペースで歩きますので歩くのに不安のある方でも安心して参加できます。

*食事は終了後各自でお願いします

お問合せ・お申込み TEL087-812-5331 担当:安西



高松東ブロック生協強化月間キックオフ！

9/16(水)高松東ブロック生協強化月間キックオフ集会が行われました。コロナ禍の影響でさまざまな活動が制限されるなか参加者数や開催時間を制限し実施することができました。協同病院職員や組合員でコロナ禍での地域の困りごとを出し合い切実な状況や対応の難しさを共有しました。今年度のせーの行動は訪問を避け、運営委員・職員が全員で、気になる組合員や患者様にコロナ禍での困りごとがないか電話で声かけを行います。コロナ禍だからこそ地域のつながりの大切さをあらためて認識してきたキックオフ集会となりました。



オーラルフレイル予防ロングピロピロ大好評！

9月号でお知らせしましたオーラルフレイル予防ロングピロピロが大好評でたくさんのご注文を頂きました。「毎朝続けています。全部伸ばし切るのが大変ですが、気持ちがいいです」「お友達に勧めています」「縮むときに大きな音がするので、畑に出ているお父さんに昼ごはんの合図で使っています」などたくさんのご感想をいただいています。継続して注文を受け付けていますので高松東センターにお問い合わせください。



お知らせ

屋島ウォーキング(健康づくり委員会主催)

次回開催(毎月第4水)

11月25日(水)・12月23日(水)

集合場所: **大宮八幡宮**

8:45 集合・出発(スロレ後出発)

*毎月開催になりました。

*多数のご参加をお待ちしています。

