

# 弦打支部ニュース 1・2月号



あなたは大丈夫？

## フレイルチェックを してみよう！

右記の項目に1つでもチェックがついたら

A→**身体的フレイル**かもしれません！

B→**オーラルフレイル**かもしれません！

C→**心理的・認知的フレイル**

かもしれません！

D→**社会的フレイル**かもしれません！



## フレイル測定会 のお知らせ

21項目のチェックリストと4つの体力測定（握力、ふくらはぎ周囲、椅子立ち上がり時間、活舌）であなたのフレイル度をチェックします。

★日時 1月16日(火)

10:30~12:00

★場所 コープ香西店 2F 会議室



参加をご希望の方は、  
下記連絡先まで

A

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

B

- 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
- 水や汁物でむせることが多くなった
- 家族や友人から聞き返されることが増えた
- 自分の口臭が気になる
- 口の中が以前より乾燥している気がする

C

- 以前と比べて物忘れが多くなった
- 今日が何月何日何曜日かわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- 自分なりのストレス解消法がない

D

- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 家族や友人などと食事をする機会が少ない
- 以前はできていたことが面倒だと感じる
- 地域の行事やサークルに参加していない
- 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った

出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体力づくり事業財団



## 支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



募集中

支部の活動のお手伝いをしていただける  
運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5~10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、弦打コミュニティセンターで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関するお問い合わせは、下記連絡先まで。



よろしく  
お願いします

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先： 組合員活動部 ☎087-833-8115

