



笑顔あふれる 健康づくり

香川医療生活協同組合

# さぬき南支部ニュース 2025年1・2月号

## 転倒・骨折予防教室のご案内

今回の「通いの場」は、認知機能の低下とフレイルの進行による転倒・骨折の実態とその予防教室を次のとおり開催します。



- ・実施日時：2025年 2月19日(水) 午後1時30分～2時30分
- ・会場：さぬき市長尾公民館 講座室2
- ・定員：20名程度 (参加費は無料)
- ・講師：大隅豊和理学療法士  
(元さぬき市民病院リハビリテーション技術科長)

(問い合わせ先) 古市 090-8691-3163

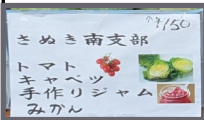
### 12/13 オーラルフレイル予防教室を開催しました!

教室では、水飲みテストや風船ガムを膨らませ嚥下機能チェックをしました。予防・改善は、顔の筋肉のマッサージや唾液を飲み込むことも訓練になる。さらに声を出して「パツ、パツ」「タツ、タツ」と強く繰り返すとより口腔の運動になります。そして、タンパク質をしっかり摂ることも大切です。



### 11/30 みき診療所 健康まつり バザーに参加!

支部では、トマト・キャベツ・みかん・梅ジャムを販売しました。



## 班をつかって、班会を開きませんか?

組合員が3人(3世帯以上)集まれば「班」をつくることができます。「班会」は、組合員が集まって「健康チェック」を基本に健康づくりを行う会です。仲間と一緒に楽しく取り組むことで、ひとりでは長続きしない健康づくりを継続することができます。

### ※「健康チェック」はこんなことをしています

血圧、尿(蛋白・糖・潜血)、尿中塩分量の3項目をチェック+握力測定等

## 医療生協 がん予防月間(1~3月)

3月は大腸がん啓発月間です。この時期に自宅や班会で手軽に検査が出来る結果が分かる便潜血検査キット(1人2回分/600円資料代)をお勧めします。

(問い合わせ先) 組合員活動部 (岸本) 090-6286-7174  
さぬき南支部長 (佐々木) 090-1574-3250