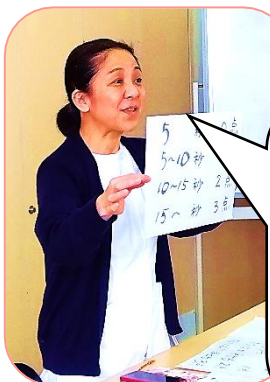




4月5日(土)
コープ香西

お口とカラダのフレイル予防フォロー講座

～日々気を付けること、できるトレーニング、教えます～



生協へいわ歯科
前田幹子・歯科衛生士

「食べる」ことは、噛む・口を閉じる・
飲み込む、という力が大事です！

- 「あいうべ」発音体操
 - ガムを噛む ●舌を鳴らす
 - 唾液腺マッサージ
- どれも良いトレーニングです！



風船を膨らませることも
効果的なトレーニング！



高松平和病院リハビリ科
筒井貴典・作業療法士

足を組んで股関節を伸ばしたり、
足を伸ばしたり、自宅でできる体操です！
椅子につかまりながら、
足踏みやスクワットもやってみましょう
頭を使うことも大事！
ダジャレは良い脳トレです



どきげんカフェ

【ポッポ藤塚・
医療生協研修室にて】

4月23日(水)...

野菜をバザーで販売しました！

パセリ、ビート、リーフレタス...などなど

