



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7・8月号

「通いの場」フレイル予防教室 運動教室のご案内

前回の体力チェックの結果をもとに、「転ばない体づくり」に向けて、
今の自身の体力に合った運動方法を紹介します。

- ・ 実施日時： 8月21日(木) 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+講座室3
 - ・ 定 員： 25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)
- (問い合わせ先) 古市 090-8691-3163

6/5「身体機能測定会」報告

参加者の感想

- * 自分自身のこととして
考えて運動を頑張ってみます
- * 前は栄養、今回は運動と実行あるのみ
- * 風呂の後に体操を10分間しています
- * 体操教室を定期的に開催して欲しい

筋力とバランス能力が高いほど、
骨密度も高い傾向にありました

骨密度の低下は
女性の約95%

80歳以上は、体のバランスを保つ力が弱くなってきています

70代は個人差があり、60代は安定しています



2025年度さぬき南支部総会を開催しました！

5月23日(土)、春日温泉にて支部総会を開催し、組合員29名を含む計34名が参加しました。総会では、2024年度の振り返り・会計報告と、2025年度のやりたいこと・役員体制の確認を行いました。支部長には、佐々木和則さんが引き続き再任されました。



二部の学習交流会では、田中所長が「認知症とともに安心して生きるために！」と題して講演されました。フレイル予防教室の参加者も多数参加し、関心の高さがうかがえました。