

猛暑日が続いた今年の夏を、皆さん元気に乗り切られたでしょうか？
お変わりありませんか？猛暑が続き、外に出かけることも少なくなり、心身共に弱ってはいませんか。

フレイル測定会を開きました。（参加者18名）

まずはじめにフレイルの基本チェック

日常生活動作、運動器機能、栄養、口腔機能、閉じこもり、認知、うつ状態など25項目のチェックを行いました。

その後、実際に握力、ふくらはぎ周囲測定、5回椅子立ち上がり時間、活舌、足指力などを計測しました。

みなさんそれぞれご自分の弱点がわかって、これから意識して生活していきたいとの声もありました。

みんなで助け合って取り組んでいけたらいいですね！

最後になりましたが、フレイルサポーターの応援を下さった他支部の山地、佐藤、荻田、石田さんたちと職員のみなさん、ありがとうございました。

支部からは佐藤道子、田中ゆきみがサポーターを務めました。



フレイルサポーターご希望の方は、養成講座がありますから、ご連絡願います。

申込・お問い合わせ先 田中ゆきみ ☎ 各班長さん、又は、田中ゆきみ(25-8431)

生協では(9月20日～11月30日)までを強化月間になっています！

- ・新組合員さん増やしと出資金増やし
- ・フレイル予防の取り組みとして健康チャレンジで生活習慣の改善
- ・班会や居場所等へのお誘いでつながりづくり

是非、友人、知人の方をお誘いして、いっしょに楽しく健康づくりをしませんか？

みき診療所・健康祭り

日時 11月22日、9時30分～11時45分

場所 みき診療所・駐車場

各支部から催し物やバザーがあります。

ぜひご参加下さい。