



機関紙「みんなの健康7月号」休刊のお知らせ

日頃より香川医療生協の活動に、ご理解ご協力頂き誠にありがとうございます。
 新型コロナウイルスの感染拡大を受けて香川県知事より4月13日に緊急事態宣言が発令され、常日頃機関紙配布に協力をいただいている皆様及び組合員の皆様にご連絡できないまま、急遽みんなの健康5月号を郵送にて配布させていただいたことをご詫び申し上げます。
 7月号につきましても、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、やむを得ず編集委員会を中止し、休刊させていただく事が常務理事会で決定致しました。

また、毎年夏休みに開催しておりました「夏休みこどもクラブ」も、感染拡大防止の為に中止。「は一もに一カフェ」につきましても、3月よりお休みさせて頂いております。7月以降につきましては、まだ開催の有無をチラシにてご案内できる状況にありません。今後の開催に関しまして、お手数ではございますがその都度お問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

まだまだ収束が見られず、不安な日々ですが「今、出来る事」に目を向け頑張りたいと思っております。皆様の身の回りで心配事や医療相談、介護相談、生活相談などございましたら、先ずは香川医療生協にご連絡ください。(組合員活動部:087-833-8115)

今年度、香川医療生協は「総合力」と「連携」で組合員の皆様の暮らしに貢献し、「地域まるごと健康づくり」と「つながりづくり」で安心のネットワークづくりが出来る事を目標とし頑張りたいと思います。

引き続きご自宅で過ごされる方が多いかと思われませんが、記載しております「ご自宅でイスに座って出来る簡単体操」を参考に筋力を維持し、どうぞ前向きにお過ごしください。皆様の心身の健康を心よりお祈りいたします。
 組合員活動部 宮武

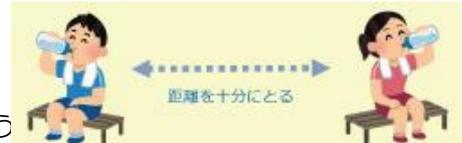
「新しい生活様式」

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用・手洗い③「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 1 暑さを避けましょう
- 2 適宜マスクをはずしましょう
- 3 こまめに水分補給しましょう
- 4 日頃から健康管理をしましょう
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう



＊ボランティア募集＊

★高松南ブロックでは、地域で活躍していただけるボランティアさんを募集しています。現在は、ご高齢の方を中心とした困りごと(草抜き等)に対してサポートをさせて頂いております。

★みんなの健康を手配りして下さる方や支部活動のお手伝いさんを募集しています。

詳しくは、は一もに一(888-7172)までお気軽にお問い合わせ下さい



高松南組合員センターは一もに一
 住所 高松市太田上町 228
 TEL 087-888-7172
 FAX 087-888-7173
 携帯 080-6383-7025

担当:宮武



は一もに一 facebook ページ
<https://m.facebook.com/minami.harm>

動かない時間を減らし、 フレイルを予防しましょう



自宅で イスに座って出来る 簡単体操

※無理のない範囲で行いましょう
※体操の中で痛みが出た場合などは
すぐに中止して下さい。

かかとの上げ下げ

1セット：10回



足裏が床にしっかり着く高さのイスに座り、かかとを上げ下げします。

足伸ばし

1、2、3
…… 10

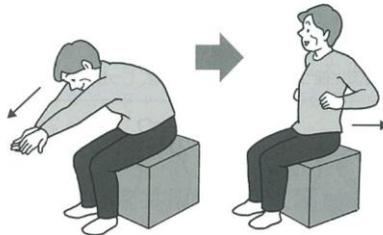
左右10カウントずつ



イスに浅く腰掛けて片足を伸ばし、伸ばした足裏を触るように両手を伸ばします。
※手が届く範囲で行いましょう

オール漕ぎ

1セット：5回



イスに座り、手の甲を合わせながら両手を伸ばして体を前に倒し、胸を張るように体を起こしながら両腕を後ろに引きます。

体回し

左右2回ずつ



イスに座り、両腕を伸ばして、体を大きく回します。

ひじの曲げ伸ばし

目安：3回



●浅く腰かけて両足を軽く引き、ひじの上に手を置きます。前傾して足の裏（特にかかと）に体重をかけながら、ひじを曲げ伸ばします。

効果 下肢筋力の強化、前傾姿勢の練習

前かがみ

効果 バランスの向上



●徐々に、前かがみの量を増やします。つま先を触るように、つま先から手を少し前に出しながら、起き上がります。

足首回し・押し合い

目安：①各2セット、②各2回



①イスの端を持ち、両足を伸ばして足を浮かせ、足首を5回まわします（外回し・内回し）。
②足を交差させ、前後の足を5秒間押し合います（足を入れ替えて同様に）。

効果 足首の関節可動域の改善、下肢筋力の強化

お尻上げ

目安：2回



●両足を軽く引いてイスの端を持ちます。前傾しながらお尻を少し浮かせて、5秒間保ちます。

効果 立ち上がり動作の練習

上体起こし

目安：2回



●両手を胸の前でクロスさせ、体を丸めながら前に倒します。次に、ひじを引いて胸を広げ、体を起こします。

効果 体の伸展を促す

足首反らし

目安：左右交互に10回



●イスの端を持ち、両足を伸ばして足を浮かせ、足首を交互に強く反らします。

効果 下肢筋力の強化

お尻歩き

目安：2往復



●腕を振りながら、お尻で前後に移動します。前を向き胸を張って、良い姿勢を保ちます。

効果 バランスの向上

立ち上がる ↔ 座る

目安：3回



●イスに座った状態からゆっくりと中腰になったり、座ったりを繰り返します。

効果 下肢筋力の強化、バランスの向上