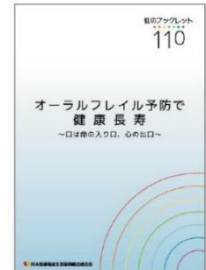


国分寺支部 3・4月号ニュース

オーラルフレイル予防の学習活動を進めています！

人は高齢になるにつれて、噛む力、飲み込む力が衰えることをきっかけに様々な病気も進行すると言われるほど、口の衰え（オーラルフレイル）を予防することが非常に大切になっています。

国分寺支部では、昨年末に開催された医療生協のフレイル・オーラルフレイル研修会に岡崎支部長が参加し、研修会で使用したテキストを運営委員に回覧して、オーラルフレイルの学習活動を進めています。



オーラルフレイル予防に効果のある

ロングピロピロをやってみよう！

STEP-1 まずは肩慣らし。

①～③までを各5回づつ行ってください。
※ゆっくり深い呼吸がポイントです。

① ゆっくり深い呼吸を意識し、Aの黄色い印のところまで止め、吹き戻します。

② Bの印で止め、吹き戻します。

③ Cの印で止め、吹き戻します。

STEP-2 ①～③に慣れてきたらこのステップ
10秒かけてMAXまでゆ〜っくり伸ばします。

STEP-3 しっかり腹式呼吸を意識。
MAXまで伸ばしたら3秒かけてゆ〜っくり戻してきます。

STEP-4 ここまでできたらピロピロマスター。
ステップ2・3を1日10回を目安に繰り返します。

ロングピロピロ販売します！

1個
700円

国分寺支部 2021年度 総会のご案内

★日時 5/14(金) 13:30～14:30

★場所 国分寺社会福祉センター2階会議室 (国分寺町新居 1150-1)

★内容 総代会議案の説明、20年度支部活動・会計報告、21年度支部活動計画・予算案など

★支部総会への参加をご希望の方、医療生協活動にご意見等のある方は、支部長・岡崎までご連絡下さい。また、参加される方は、増資へのご協力をよろしくお願い致します。

★新型コロナウイルスの感染状況により、規模を縮小しての開催となる場合があります。

よろしくお祈りします

支部活動へのご協力、お願いいたします！
また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先: 支部長(岡崎)090-8975-3365 / 組合員活動部(辻井)833-8115