



2024

3月
発行

寒かった冬から、早春の季節となりましたね。
ほっこりとした暖かな日差しと桜を代表とする花が開花する春が待たれますね。
春は3K（乾燥、花粉、寒暖の差）に気をつけて、体調を崩さないように気をつけて下さいね。

安北支部総会のお知らせ

- *とき： 4月16日（火） 10:00～12:00
- *ところ： 高長集会所2F
- *内容： ◎支部のまとめと方針
◎医療生協のまとめと方針
◎ストレッチと筋トレ

- *お弁当を用意します。
- *締め切り **4月6日（火）** 役員まで
- *昨年12月に開催された「転倒予防体操と筋トレ」で好評だった理学療法士の坂本貴志さんによるストレッチと筋トレです。

(簡単料理) ～サバのおろしソテー～

材料 (1人分)

- *さば味付け缶詰 1缶
- *大根おろし 1/2C
- *醤油 小さじ1～2

作り方

- ① 鍋に缶詰の身と汁を加え沸騰させる。
 - ② 大根おろしと醤油を加えて少し煮る。
- *野菜を加えたり、焼き鳥やイワシの缶詰でもOK

【転倒予防体操学習会の感想】

先ず参加者の多いのに驚きました。それだけ、高齢になり転倒に対する意識の高さかも知れません。一番印象に残った事柄は、日常生活の中で体力の衰えを軽く考え以前通りに行動して転倒する怖さです。

今のところ年相応に動いていますが、明日以降の予測は全くわかりません。若い時は今の生活が永遠に続いてくれると思っていました。自分の体力の限界を知って生活すべきと心しました。

《転倒予防体操を学習した事を実践している人》

★冷え性で冬は足がとても冷たかった Aさん。

学習した足指を動かしたり、足裏のツボ、湧泉（ゆうせん）のマッサージを毎日していると足の冷えがなくなったそうです。

*湧泉は足でグーした時、一番へこむところで足裏の1/3位のところです。

湧泉を押すと全身の血行が刺激され、特に下半身の血行がよくなるそうです。

ぜひ、冷え性の方はお試しを！

★Bさんは、毎日入浴しながら足指で“ぐー、チョコキ、パー”を10回行ったり、家事の合間にストレッチと筋トレを毎日しているそうです。

スゴイ！

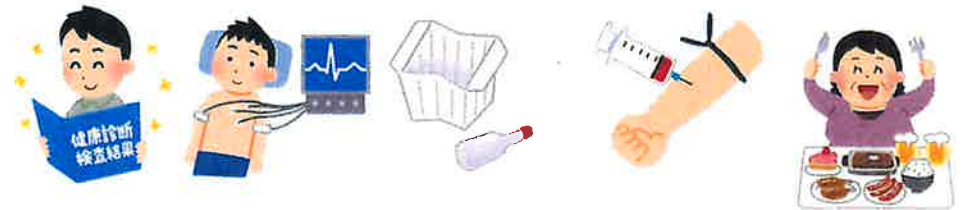
検査室より

【健康診断を受けた方がいい理由】

健康診断は生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。自分では自覚出来ない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。健康を維持するためには定期的に健康診断を受診し、自分のからだの症状を確認することが必要です。自分自身の生活習慣病の問題点を自覚し改善に取り組みきっかけにしてください。また、癌、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化などの症状のない病気は自分ではなかなか自覚できません。

〈全国健康保険協会より抜粋〉

★健診センターの2024年度の健診予約は開始されています。



<お問い合わせ>

- | | | |
|----------------|---------------------------|---------------|
| 伊豆野 ☎ 878-6678 | 植田 ☎ 872-2935 | 田中 ☎ 872-1395 |
| 玉井 ☎ 878-1453 | 藤井 ☎ 872-5934 | 大山 ☎ 872-2885 |
| 勝丸 ☎ 878-6561 | 健康まちづくりセンター 今岡 ☎ 879-8124 | |