

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2023年2月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124



お困りごとはこちらまで！

健康カフェ ☕

「吹き戻しでオーラルフレイル予防」

2023年2月24日(金)午前10時 弘徳団地第2自治会館

「簡易型呼気圧計測器 (タスクル)」や、「ながいきせいかつ長息生活 (ロングピロピロ)」を使って、加齢とともに衰える「呼気力」「嚥下力」のトレーニングにチャレンジしてみませんか？。

腹式呼吸で口腔機能を改善。コープ共立歯科より講師を招き、実演講習を予定しています。

転倒予防体操、健康チェックもありますので、健康手帳や「いきいきポイント手帳」をお持ちの方はご持参ください。【参加無料】



※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

～3月・4月の健康カフェ ☕ (予告)～

3月24日 「認知症サポーター養成講座」です。

- 安佐南地域包括支援センターから保健師を招きます。
- 4月28日は安東支部総会を予定しています。

大腸がん検診を受けましょう！

2022年度まだ

受けて居られない方は
検診を受けましょう

早期に発見して
命を救おう！

年度末・増資にご協力ください

出資金は組合員が自分たちの事業をすすめるための元手です。

広島医療生協の自己資金として病院・診療所の施設や医療機器の充実、医療生協の健全な運営を資金的に支えます。

インフルエンザ注意報発令 しっかり手洗い！

広島県は、1月26日に「インフルエンザ注意報」を発令しました。これは国立感染症研究所が示す注意基準値を超え、広島市保健所管内で定点当たり13.95（患者数：516人）となったためによるものです。

インフルエンザは症状が重いことから、一般的なかぜ症状とは区別をして考えるべき疾病とされています。症状は発熱、頭痛、倦怠感や全身の関節痛。特に高齢者や慢性疾患を持っておられる方等は肺炎などを併発し重篤な症状となる場合があります。

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」によるものです。基本的なことですが最も効果的な予防方法は「手洗い」です。

外出から帰宅した際には、しっかりと手指消毒をして今季の冬を乗り切りましょう。



(本文は、「インフルエンザの流行状況 (注意報を発令しました) - 広島県感染症・疾病管理センター (ひろしまCDC) | 広島県 (hiroshima.lg.jp)」を参考にしました。)