



元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2021年11月号
安東1~7丁目・筒瀬
組合員数1350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 松岡 ☎879-8124



お困りごとはこちらまで!

健康カフェ「全身ストレッチ」



機関紙を配布して下さる方募集

11月26日(金)午前10時~ 弘徳団地第2自治会館

足のむくみが気になる方の改善方法、散歩のときに気をつける歩き方など、ストレッチをしながら知識も身につけていきましょう。
指導していただくのは「デイサービスひまわり」の理学療法士です。
転倒予防体操や健康チェックも行います。いきいきポイント手帳をお持ちの方は押印します。参加無料。飲食の用意はしません。

医療生協の機関紙は、多くの組合員さんの協力で、郵送に頼らず戸別配達がされています。これを継続していくため、現在欠員となっているエリアにご協力くださる方を募集しています。参加いただける方、ぜひ役員までご連絡ください。

配達地域 安東2丁目16-18(17軒)
安東4丁目36-41(13軒)

※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。

健康ウォーク【坂町 潮の香コース】



12月5日(日)9時35分JR坂駅集合

健康ウォークも本当に久々に再開します。今回は安芸郡まで足をのばして、「ウォーキングの町」として、コース整備に力を入れている坂町の「潮の香コース」を歩きます。6km、2時間半

お薦め交通機関 JR大町駅8時44分発広島駅9時04分着。
広島駅9時14分発坂駅9時30分着。

弁当、飲み物は各自持参。雨天中止です。
いきいきポイント手帳に押印します。



誤嚥(ごえん)性肺炎と嚥下(えんげ)体操

死亡記事を読んでいて、死因「誤嚥性肺炎」が最近増えていると感じたことはありませんか。実は年間約4万人が死亡し、死因の第7位にランクされているのが、誤嚥性肺炎です。

そしてその予防に大きな効果があるのが、嚥下体操です。「あいうべ体操」や「パタカラ体操」をご存じの方は多いと思いますが、これらも飲み込む力を強くする、口呼吸を鼻呼吸に変える、いびきを改善する、などの効果が認められています。

嚥下体操は口の周りだけでなく、肩や首、腹筋といった、誤嚥にかかわる筋肉を鍛えるので、さらに効果が大きいといえます。

嚥下体操

