



— 愛媛生協病院だよ —

私が最近健康のために気を付けていることは、水分補給をしっかりと行うことです。元々、水分を取る習慣がなく、のどが渇いてからでないと全く水分を取らなかったのですが、この季節は昼夜問わず暑いですし、よく汗をかいて脱水にもなりやすいので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を取ることにしています。皆様もこの季節、体調には気を付けてお過ごしください。 検査室 谷口



愛媛医療生協が取り組むフレイル予防



1 社会参加

愛媛医療生協には9つの事業所と61の支部があります。支部には気の通らない人々とみならずワイワイガヤガヤ、楽しい笑顔があふれる様々な場があります。仲間や料理、趣味のサークル、健康講座やグラントゴルフなど自分の好きなもの、興味のある「遊び」や「買い物」などの場に参加しましょう。外の世とつながりを持つことは、フレイルの予防にとって最も重要なことです。

2 食事・栄養・口腔機能

フレイル予防の鍵には食事をしっかりと食べることが大切です。身体を作るたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）と、エネルギー源となる炭水化物（ご飯、パン、麺類）を両方取るようにしましょう。また、食物繊維、カロリーを減らしましょう。インスタント食品に卵や野菜を加えたり、お粥系に見栄えのみそ汁や漬物でその栄養を補えたり、バランスを整えましょう。

3 運動 “+10（プラステン）”でフレイル予防にチャレンジ!

フレイルを予防するためには、有酸素運動やストレッチ、筋トレやバランストレーニングなどの運動がおすすめです。また、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動指針（アクトビガイド）」として、より10分多く体を動かす“+10（プラステン）”の呼びかけを行っています。普段から、10分多くからだを動かすことで、フレイル、ロコモ、高血圧、心臓病、糖尿病、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。みなさんも毎日のプラステンで、フレイル予防にチャレンジ!

健康体操 クリーン組

場所 祇園2集会所

日時 14:00~15:00

8/4(木)・8/21(木)・9/11(木)

健康体操 マルリー組

場所 祇園2集会所

日時 14:00~15:00

8/28(木)・9/25(木)

ハンドメイドカフェ

場所 あ・たか拓角

日時 13:00~15:00

8/27(水)・9/24(水)

寄せ健康フェア

場所 フジエ花店

日時 14:00~15:00

8月は休みです 次回は9/19(金)

健康フェスタ 2025

開催します!

日時: 2025年10月26日(日)

10:00~14:00

場所: 愛媛生協病院

詳細は
9月号にて
お知らせ
します

募集

- お仲手を配達してくれる人を募集しています
- 毎週金曜日15時頃に愛媛全協病院まで取りに来る人
- 配達区域 そが公民館の近辺10ヶ所
水坂5丁目
愛媛全協病院 地域事業課まで
TEL 089-976-5638