NO 049
2025年8月

一愛媛生協病院だより

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行うことです。元々、水分を取る習慣がなく、のどが渴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、のどが渴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

認定医療生協には9つの事務所と61の支所があります。支所には気の届けない人たちとみらいでワイワイガヤガヤ、嬉しい笑顔があれる様々な場所あります。併設や軽食、趣味のサークル、医療相談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「新しい」などの間に参加しましょう。■の外で人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

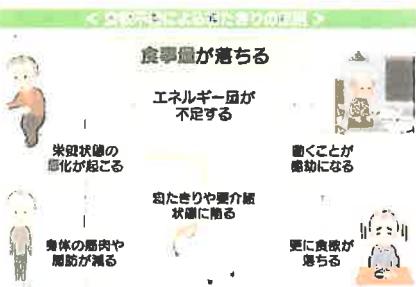
フレイル予前の海には食事をしっかりと食べることが大切です。咀嚼をするたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）と、エネルギー源となる炭水化物（ごはん、パン、駄菓子）を毎日適量のようにしましょう。また、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動推奨計（アライグマドット）」として、少より10分多く体を動かす“+10（プラステン）”の呼びかけを行っています。

インスタント食品に卵や野菜を加えたり、お寿司に昆布ののみかけや昆布を巻いたり、パスタに野菜や青菜類を加えたり、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推奨計（アライグマドット）」として、少より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。

座から、10分多くからだを動かすことで、フレイル、ロコモ、高座氣、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。みなさんは毎日のプラステンで、フレイル予防にチャレンジ！



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

- お年をとった人を募集中
- 毎週金曜日 9時頃に愛媛生協病院まで取りに来られる人
- 配達区域 そが公民館の近くの山頂付近
- 募集にあたっては、地域事業課まで

TEL 089-976-5638

健康体操 クラーン舞王

場所 福岡市集会所

日時 14:00～15:00

8/14(木)・8/21(木)・9/11(木)

健康体操 マリリースタ

場所 福岡市集会所

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・あ・角

日時 13:00～15:00

8/29(火)・9/24(水)

春季健康チェック

場所 フジ立花店

日時 14:00～15:00

8月は休診ます 次回は 9/19(金)