

組織現勢 (2月1日現在)
 組合員数 19,443人
 出資口数 163,282口
 12・1月の新規加入 60人
 12・1月の増資口数 621口
 No. 453

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
 本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
 TEL (3762) 0266
 振込銀行 さわやか信用金庫大森支店
 口座 (普) 0469459
 発行 「城南の保健」編集委員会
 年6回発行・定価1部 30円



1月23日(木)保健教育委員会で抽選会

第18回わくわくヘルス チャレンジ終了！ 健康づくりを習慣で

第18回わくわくヘルスチャレンジが10月1日から11月30日で行われ、115名の申込、報告書提出者は84名でした。この取り組みは、自分で決めた目標を1カ月間行うというもので、1カ月行いう中で、引き続き生活習慣として続けていくことがねらいです。

「健康は何よりも宝」「健康であつてこそ」と思うのは、誰もが願う事ですが、「健康であり続けるため」には、生活習慣や、食事、運動、休養などが大切です。そんな事はわかっているけど、仕事が忙しくて…。時間がとれなくて…。などあると思います。取り組みをされた方々の感想も掲載しますので、ぜひ参考にしていただければと思います。城南保健生協の組合員さん

健康でイキイキと、長生きしましょうね！
 報告書には多くの方がびっしり書いて下さいました。報告書をみると、地道に取り組んでこられた様子や、がんばりが読み取れました。中には、ご自分で作成した手作りの報告書を提出してくださった方もいました。

障がい者の作業所の方々はみなで
 大田区内の作業所の方々が、10名以上で申し込んで下さいました。みんなで取り組むことで、励ましながら、取り組んだ感想が書かれていました。

小学生で参加してくれた人は、家族4人で申し込んでくれました。家族みんなで取り組んでいる姿が目につきました。
 90代は1名の方が申し込んで下さいました。感想では「楽しく取り組めた」との内容で、うれしく感じました。

健康づくりは一生の課題です
 保健教育委員会では、毎年このような取り組みを行っています。今回参加できなかった方は、ぜひ次回(2025年10月・11月予定)の参加をお待ちしています。

報告書を提出していただいた方の中から抽選で20名様に5000円のクオカードをプレゼントしました。

日付	場所	参加者数	報告書提出数	抽選者数	抽選結果	抽選金額	抽選品
10/1	大田区	120	80	5	○	5000	クオカード
10/2	大田区	130	90	5	○	5000	クオカード
10/3	大田区	140	100	5	○	5000	クオカード
10/4	大田区	150	110	5	○	5000	クオカード
10/5	大田区	160	120	5	○	5000	クオカード
10/6	大田区	170	130	5	○	5000	クオカード
10/7	大田区	180	140	5	○	5000	クオカード
10/8	大田区	190	150	5	○	5000	クオカード
10/9	大田区	200	160	5	○	5000	クオカード
10/10	大田区	210	170	5	○	5000	クオカード
10/11	大田区	220	180	5	○	5000	クオカード
10/12	大田区	230	190	5	○	5000	クオカード
10/13	大田区	240	200	5	○	5000	クオカード
10/14	大田区	250	210	5	○	5000	クオカード
10/15	大田区	260	220	5	○	5000	クオカード
10/16	大田区	270	230	5	○	5000	クオカード
10/17	大田区	280	240	5	○	5000	クオカード
10/18	大田区	290	250	5	○	5000	クオカード
10/19	大田区	300	260	5	○	5000	クオカード
10/20	大田区	310	270	5	○	5000	クオカード
10/21	大田区	320	280	5	○	5000	クオカード
10/22	大田区	330	290	5	○	5000	クオカード
10/23	大田区	340	300	5	○	5000	クオカード
10/24	大田区	350	310	5	○	5000	クオカード
10/25	大田区	360	320	5	○	5000	クオカード
10/26	大田区	370	330	5	○	5000	クオカード
10/27	大田区	380	340	5	○	5000	クオカード
10/28	大田区	390	350	5	○	5000	クオカード
10/29	大田区	400	360	5	○	5000	クオカード
10/30	大田区	410	370	5	○	5000	クオカード
10/31	大田区	420	380	5	○	5000	クオカード

日付	場所	参加者数	報告書提出数	抽選者数	抽選結果	抽選金額	抽選品
11/1	大田区	430	390	5	○	5000	クオカード
11/2	大田区	440	400	5	○	5000	クオカード
11/3	大田区	450	410	5	○	5000	クオカード
11/4	大田区	460	420	5	○	5000	クオカード
11/5	大田区	470	430	5	○	5000	クオカード
11/6	大田区	480	440	5	○	5000	クオカード
11/7	大田区	490	450	5	○	5000	クオカード
11/8	大田区	500	460	5	○	5000	クオカード
11/9	大田区	510	470	5	○	5000	クオカード
11/10	大田区	520	480	5	○	5000	クオカード
11/11	大田区	530	490	5	○	5000	クオカード
11/12	大田区	540	500	5	○	5000	クオカード
11/13	大田区	550	510	5	○	5000	クオカード
11/14	大田区	560	520	5	○	5000	クオカード
11/15	大田区	570	530	5	○	5000	クオカード
11/16	大田区	580	540	5	○	5000	クオカード
11/17	大田区	590	550	5	○	5000	クオカード
11/18	大田区	600	560	5	○	5000	クオカード
11/19	大田区	610	570	5	○	5000	クオカード
11/20	大田区	620	580	5	○	5000	クオカード
11/21	大田区	630	590	5	○	5000	クオカード
11/22	大田区	640	600	5	○	5000	クオカード
11/23	大田区	650	610	5	○	5000	クオカード
11/24	大田区	660	620	5	○	5000	クオカード
11/25	大田区	670	630	5	○	5000	クオカード
11/26	大田区	680	640	5	○	5000	クオカード
11/27	大田区	690	650	5	○	5000	クオカード
11/28	大田区	700	660	5	○	5000	クオカード
11/29	大田区	710	670	5	○	5000	クオカード
11/30	大田区	720	680	5	○	5000	クオカード

びっしり書かれた報告書

「通所リハビリ」ボランティア募集

【内容】大田病院、京浜診療所、ゆたか診療所に併設している通所リハビリで活動するボランティア募集

- (月) ~ (金) 9:00~17:00の間に3時間以上
- お茶の提供や湯呑洗いや利用者との交流、レクリエーションサポーターなど
- 「通所リハビリテーションでリハビリに取り組む方々のサポーターとしてボランティア活動してみませんか？」

【問い合わせ先】介護事業部：藪内(やぶうち) 03-3762-8421
 yuki-yabuuchi@jounanhoujin.or.jp

次の要件を満たしていることが必要です

- 心身ともに健康な人
- 患者さんや職員のプライバシーを守る人
(個人情報保護法によって平成17年度からは特に遵守が必要となりました。)
- 16歳以上の人
- 協調性を保てる人
- 交通費の自己負担ができる人

大田歯科健診事業とフレイルについて

大田歯科 糸数 宜 礎

行政から送付される歯科健診の用紙は利用されていますか？区により若干システムが異なりますが、20歳から80歳まで5年毎の節目の歳に対象となり、健診のみならず無料で受けることができます(今年度は使用期間終了)。その中でも後期高齢者の方々に対し、近年更新の内容の充実が図られています。具体的にはフレイルと呼ばれる、“健康→要介護状態の中間の過程”に注目し、飲み込み等の診査を行います。唾を飲むといわゆる喉仏が上がる現象が起きます。女性は見た目より指で喉を触れると分かりやすいです。飲み込みは喉の周りの筋肉や唾の出具合などが関連し、立て続けに何度もできることではありません。30秒に何度唾を飲めるかが簡易的な診査となります(↑大田区)

また、フレイルの状態だと全身の筋肉も弱まり、痩せて手足が細くなる傾向があります。ふくらはぎに両手で輪っかを作り太さを図ることで筋力の衰えを診査します(↑品川区)

健診の年齢でなくても、50歳以上の方なら保険がきき、他にも様々な検査から異常を察知できますので、ムセや口の乾きなど何らかの自覚がある方・自覚がなくても自分がフレイルの状態にあるのか調べたいという方は歯科にてご相談ください。