

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」と思ふのは、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、ぜひ参考にしてください。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
10/1	大田区	120	100	5	○
10/2	大田区	150	120	5	○
10/3	大田区	180	150	5	○
10/4	大田区	200	180	5	○
10/5	大田区	220	200	5	○
10/6	大田区	250	220	5	○
10/7	大田区	280	250	5	○
10/8	大田区	300	280	5	○
10/9	大田区	320	300	5	○
10/10	大田区	350	320	5	○
10/11	大田区	380	350	5	○
10/12	大田区	400	380	5	○
10/13	大田区	420	400	5	○
10/14	大田区	450	420	5	○
10/15	大田区	480	450	5	○
10/16	大田区	500	480	5	○
10/17	大田区	520	500	5	○
10/18	大田区	550	520	5	○
10/19	大田区	580	550	5	○
10/20	大田区	600	580	5	○
10/21	大田区	620	600	5	○
10/22	大田区	650	620	5	○
10/23	大田区	680	650	5	○
10/24	大田区	700	680	5	○
10/25	大田区	720	700	5	○
10/26	大田区	750	720	5	○
10/27	大田区	780	750	5	○
10/28	大田区	800	780	5	○
10/29	大田区	820	800	5	○
10/30	大田区	850	820	5	○
10/31	大田区	880	850	5	○

年齢	性別	参加者数	報告書提出数	抽選者数	抽選結果
10代	男	10	8	1	○
10代	女	15	12	1	○
20代	男	20	15	1	○
20代	女	25	20	1	○
30代	男	30	25	1	○
30代	女	35	30	1	○
40代	男	40	35	1	○
40代	女	45	40	1	○
50代	男	50	45	1	○
50代	女	55	50	1	○
60代	男	60	55	1	○
60代	女	65	60	1	○
70代	男	70	65	1	○
70代	女	75	70	1	○
80代	男	80	75	1	○
80代	女	85	80	1	○
90代	男	90	85	1	○
90代	女	95	90	1	○

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

### 大田歯科だより その41

#### 区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。