

～地区担当保健師 加藤が萩間地区へ行く！～

萩間地区 健康講話 編

【保健師活動の様子】

R4.7.15 萩間の里(萩間公民館)

フレイル予防についてお話をしました。

フレイルってご存知でしょうか？健康と介護の間、虚弱です。知らない間にフレイル状態にならないか、チェックをしました。そのあと、筋力アップ体操「まきトシ」を実施しました。暑い時期だったので、熱中症対策にOS1の試供品をプレゼント。筋力が少ないと、熱中症にもなりやすいんですよ。それを聞いて少し驚かれた方々、まきトシ続けてくださいね！



フレイルチェックの結果です。
赤丸は要注意ですよ！！

R4.5.11 子生まれクラブ(西萩間公民館)

久々のクラブ開催だったそうです。フレイル予防についてお話をしました。筋力アップの体操「まきトシ」を一緒に実施しました。久々に会うメンバーに、お話が弾んでいました。

役員さん達も一緒にまきトシやりましたね。

皆さんの笑顔がたくさん見られてうれしかったです。ためになったと言われるために、自分自身も精進していきたいと思います。



R4.9.15 白井区サロン(白井区公民館)

低栄養予防とフレイル予防の話をしました。一緒に「まきトシ」を行いました。お出掛け応援として、軽失禁の話をも最後にしました。ちょいもれ対策には、骨盤底筋体操が有効なんです！

R4.11.23 東萩間区会(東萩間公民館)

区会の前にお時間をいただき、糖尿病予防の話をしました。

萩間地区は予備群の人が多くいます。野菜を先に食べる、まめに運動をとお伝えしました。握力測定器を持っていきました。自分の現状を知ることで大事ですよ。

R4.10.20 大の字クラブ(大奇公民館)

認知症予防の話をしました。「ないたくないね」「そうなっちゃかなわん」という声が聞かれました。指体操、3つの事を同時に行うコグニサイズ。皆さん、レベルが高く、すべて成功(?)したかな。

最後に、懐かしいピロピロ笛を使ってお口のトレーニング。「懐かしいね～」の声と共に、「私の鳴らない」といって勢い良く吹いたら、笛の部分がどっか飛んでいっちゃって皆で大笑い。笑うことも認知症予防です。いつまでもお元気でいましょうね。

