

～川崎地区健康活動～

## 9月の活動報告

### ディスコン大会での健康チェックコーナー

#### 【スタッフ】

保健師：中村、佐藤 保健委員：野村さん、望月さん、本杉さん、清水さん

#### 【活動の様子】

川崎区ディスコン大会内に、株式会社杏林堂薬局さんとのタイアップで、健康チェックを行いました。

骨密度測定、血管年齢測定、血圧測定を実施しました。ディスコンの試合の合間にたくさんの方が計測してくれました。



大会の準備体操は、「生きがいリーダーはっぴーさん」主導による元気アップ体操です。保健委員の本杉さんを中心に、全員でしっかり準備体操してケガを予防します。



血圧測定では、普段から血圧測定が日課になっている方もいて、健康意識が高いことがうかがえました。

骨密度が低くなると、転んだ時の衝撃で骨折する危険が高くなります。川崎区の皆さんは、平均以上の方が多く結果でした(^0^).

