

3人集まれば、健康班会を開きましょう♪

～健康づくりチャレンジを深めてみませんか？！

◆◆◆健康班会ってな～に◆◆◆

医療生協では、皆さんの病気の予防・健康づくりに力を入れて活動しています。ご近所さん、ご家族の方が3人以上集まって「健康班会」を開いてみませんか？皆さんの住む地域に職員が出向き、一緒に血圧を測ったり体脂肪を測ったり、色々な健康チェックが出来ます。他にも様々な内容の学習が出来ます。メニュー表を参考にしながら、ここには載っていない内容などもご希望でしたら、是非気軽にご相談下さい。

気軽に職員へお声掛け下さい！！

食生活編

◇カロリーチェック

上手にカロリーを抑える食事の摂り方を学んだり、実際に**カロリー弁当**も試食できます（実費）

◇食事のバランスチェック

主菜・副菜など、どの食べ物をどの位摂るとバランスが良いのかみんなで考えます。

◇塩分チェック・24時間蓄尿塩分調査

おしっこの中の塩分量を調査し、1日で摂取した塩分量を知ります。目標は8gです。

塩分2gの**減塩弁当**の試食も出来ます（実費）

健康チェック編

◇体組成チェック

体脂肪・基礎代謝量・筋肉率・身体年齢など7項目を測定します

◇骨密度チェック

足の踝を超音波で測定します

◇血管年齢測定

簡単に機械で血管年齢が分かります。皆さんの動脈硬化がどの位進んでいるかを調べます。

◇乳がん自己チェック

自分で出来る簡単チェックの方法を学習します

◇尿チェック

「尿は診断の門」病気を発見する第一の手がかり

運動・体操編

◇セラバンドトレーニング

セラバンドというゴムを使った筋トレです

◇ダンベル体操

軽いものから本格的なダンベルまであります

◇ストレッチ

準備体操です。脂肪が燃えやすい体になります

◇頭の体操

100マス計算や音読・指体操等で脳の活性化を！

◇きよしのズンドコ節体操

いわきの高校生がお婆ちゃんの為に考えたという体操です

班会を開けば、こんな事が出来ます！！

よりよく生きる為の学習

◇正しい歯磨き・お口の健康

◇終末期のあり方、遺言の書き方

◇認知症について

◇医療・介護保険制度について

これ以外にも、様々な内容を準備しております。お気軽にご相談下さい。