



2016年10月末現在
 ◆組合員数 9,704名
 ◆出資金 3億7,538万5千円

すこやかスマイル12月

発行：ながおか医療生協本部
 〒940-0042
 長岡市前田1丁目6番7号
 TEL 0258-38-0813
 FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryou-sekyou.jp/

私たちの歯医者さんができます 歯科診療所 地鎮祭

11月7日(月) 曇一つ無いさわやかな青空の下、ながおか医療生協で初めてとなる歯科診療所の地鎮祭が執り行われました。所長になられる佐野健太郎先生を始め、役員、地域の組合員の方々からも多数ご出席いただき、工事関係者(ワシズ設計・中越興業(株)のみなさんも含め、総勢50名を越える地鎮祭となりました。これも、組合員のみなさんから大きな期待を寄せていただいているからこそと感じております。



最後に佐野先生から「通常診療の他にも、外に向く歯科診療所を目指します。」との頼もしい挨拶がありました。また出席された宮内支部の方は、「私歯が抜けちゃったの、できたら即診てもらいたいわ。」と期待を寄せていました。通常の外来診療だけではなく、積極的に患者さんのご自宅や、入居されている施設へ向いて治療する「訪問診療」にも力を入れてまいります。また、生協ごともクリニックと道路を挟んで隣に位置することから、小さなお子さんから高齢者の方まで、いつでも安心してご利用いただける歯科診療所を目指しております。

特別養護老人ホームに引き続き組合員さんの長年の「夢」がまた一つ実現します。開業は来年春の予定です。

前田本部事務局 藤澤 亮一

地域のみんなが待っています

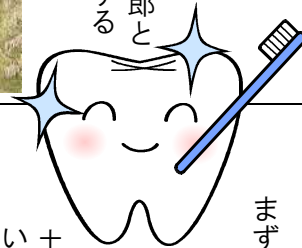


どうぞ宜しくお願いします

はじめまして、歯科医師の佐野健太郎と申します。来年度開院する歯科医院で勤務することとなりましたので、ご挨拶申し上げます。

今月のすこやかさん

歯科医師 佐野健太郎 先生



まずは自己紹介。生まれは長岡市で川崎町に住んでいました。父の転勤により埼玉県へ引っ越し、その後新潟大学歯学部へ入学し再び新潟県へ戻ってくることとなりました。長岡市はふるさとであると同時に、20年以上離れた土地でもあります。1日でも早くこの土地になじんで、皆様のお仲間に入れて頂きたいです。

趣味は読書です。特に休日の喫茶店でコーヒーを飲みながら本を読んで過ごすことが好きです。今は子育てと仕事との両輪で奮闘している毎日ですので、なかなか自分の時間を得ることは難しいですが、最近はずいぶん自分も趣味にしている良いものは...と感じています。私の思い描く歯科医院は、『外に向く歯医者』です。院内のみではなく、歯科医師は自ら外に目を向け、足を運ぶことが大切です。どの地域であってもどんな年齢であっても障害の有無に関わらず歯科治療を必要としている患者さんは大勢おり、困っている患者さんの治療や人生のお手伝いができることに、私は価値を見出しています。高齢の方だけではなく、障害のある方(障害児含む)も積極的に往診伺います。体力も必要です。患者さんのご家族とも向き合うことのある訪問診療は大変ではありますが、より地域に密着しながら、患者さんが困ったときにこそ誠実に診てあげられる、親近感のある医院にしていきたいです。ながおか医療生協の一員として、『お口の健康を守る』役割を担っていきます。来年からどうぞよろしくお願い致します。



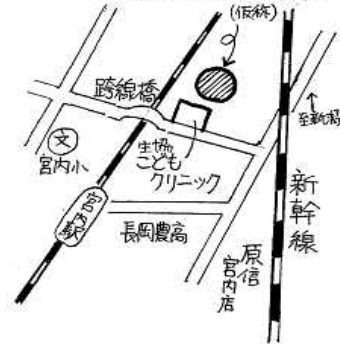
参加された方からは「すこやかわかりやすく良かったです。特に、新総合事業はどうなるのか具体的にわかって良かったです。資料ももらえて助かります。」「ために味かどうかわかりました。また「今いろんなサービスを導入して介護の親をみています。特養はかかることができるのを待つてます。」「等の感想が聞かれました。

新しい介護予防事業と 特養ホームの基礎知識

11月14日(月)、四郎丸・新町両わいが家を会場に、来年度より始まる「新総合事業」と特養はるかにあつたの学習会がありました。参加者は2会場48名でした。

ココです

長岡市沢田1丁目
 沢田歯科医院

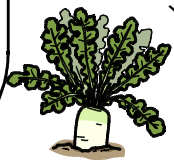


シリーズ虹の架け橋 スマイル配ってます③



宮内8 佐々木 暁子
 協力が生かされ、笑顔が溢れる市場で、新鮮な野菜を届けています。

今年80代半ば、一人暮らしですが、一番の楽しみはひ孫の成長。それが私の生きる糧になっています。ひ孫の話をすると止まらなくなってしまう。毎週日曜日、県央農民連が協診所前で開催している産直朝市にはかならず行きます。大勢の人が新鮮な野菜を買っています。また、そこに行けば昔からの仲間にも会え、大切な場所にもなります。



朝市

今年の終市は
12月29日(木)
 朝7:00~
 生協診療所前
 駐車場

年末年始のおせちの用意にどうぞ

県央農民連

ヒートショック

家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。この「ヒートショック」が原因で亡くなる方は、1年間に推定1万人以上だそう。平成25年中の交通事故死⁴³⁷³万人、交通事故の2倍以上の死亡数といわれる原因の4分の1が「ヒートショック」です。特に入浴時に多く発生すると言われ、暖房の効いた部屋から風呂場、脱衣所、トイレに行くときなど、気温差があるときは注意しましょう。



- ◆ 冷え込むこの季節、ヒートショック対策を紹介します。
- 食後1時間以上空けてから入浴する
- アルコールを飲んだ後は入浴を避ける
- 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む
- トイレや脱衣室を暖房器具などで暖かくしておく

- 浴室を暖かくしておく
浴室暖房がある場合はいいのですが、なければ浴槽にお湯を溜めるときに、シャワーを使って高い位置から浴槽に注ぎましょう。また、前もって浴槽のフタを開けておいても、浴室を温めることができます。
- 高齢者の人は2番目以降に入浴する
お湯の温度は低めに設定温度は38℃〜40℃程度のぬるめにし、入浴しましょう。
- かけ湯をしてから浴槽に入る
ヒートショックを起こしやすい人には、高年齢者や高血圧などの人が入浴している時は、家族が時々声をかけてあげましょう。
- 半身浴にする
長時間肩までつからない、湯船につかるのは5分まで、急に立ち上がらない
- シャワーは立ってではなく、座って浴びましょう。血圧の下降も抑えられ、倒れた時のリスクも減少します。

さあ、できることを今日から始めてみてはいかがでしょう。

はるか

特別養護老人ホーム

11月7日現在
準備着々と
上棟式
12月3日(土)
午後1時
はるか建設地
花園南



11月4日(金)市内関係施設の方々を対象に、特養はるかの開業の趣旨と今後の予定説明会が、かんだ診療所(旧らくらく)でありました。市内31施設より51名の方々が、橋社会福祉法人理事長からの説明を聞き、会場からは「難病の方の受け入れはどうか」「料金はいくら」「料金は」「などの質問がありました。

特養Q&A ③

- Q1: 特養は全て個室ですか。
A1: 「はるか」を含め、近年に建設の特養は全て個室です。その理由は、入居者のプライバシー保護や自律的生活が尊重される時代となったためです。部屋代は、個室(約7畳) 約2千円/日、大部屋(4人室、約3畳/人) 約3千円/日です。大部屋は歴史的に古い建物が多いですが、家具等で区切られ、ある程度のプライバシーは確保されています。個室は、全体の6割ほどです。あなたはどちらを選択しますか?
- Q2: 入所した後も、外泊はできますか?
A2: 外泊は、施設管理者の許可を前提に、1か月当たり6日を限度として可能です。その間、利用料が軽減されます。

特養「はるか」の申込受付開始!

申し込みに関する相談・お問い合わせは

「はるか」開設準備室(生協2階) 土田・池田まで
専用Tel 38・0850

2016年度 第2四半期 経営報告

11月 事務局

- ① **医療収入**は、春の報酬改定により内科2診療所での減収を想定していましたが、大きな影響は回避出来ており、小児科2診療所での集患状況が好調に推移していること、立川病院の新築移転によるかんだ診への紹介患者増加等が主要因となって予算比101.4%と超過達成しています。
- ② **福祉収入**は、予算比100.5%(+3,427千円)、前期比102.6%(+18,412千円)5月からかんだ通りハを増枠、グループホームさおうを開業したことで収入額は増加しています。又老健あらまち、GH、有老ホーム等で満室状態の維持が図れていることも大きな要因です。
- ③ **事業費用**は、予算比98.3%・前期比101.3%と、人件費における退職引当額の減少(予算比約▲11,000千円)、旧設備事業所の休止による光熱水費の減少(予算比▲3,500千円)、修繕費(予算比約▲1,500千円)等の要因により大きく抑えられています。
- ④ **経常損益**は、31,530千円(予算比+27,267千円・前期比▲9,065千円)と、予算に比して大きくプラスとなっています。昨年度同時期は虹のまち福祉会設立のための寄付受入で31,000千円余りの収益計上が含まれており、今年度は実質的には大きく前進と考えています。しかし特養やグループホームいずみ再開のための人員確保はこれから発生、年度末に向けて人件費負担は大きく増加していくものと考えています。
- ⑤ **昨年度**は、9月に虹のまち福祉会を設立、生協から寄付(特別損失63,900千円)を行ったため特別損益で大きく金額が動いています。今年度は、グループホームさおう開設補助金(約36,000千円)の受入がありました。
- ⑥ **短期借入金**は、50百万円と夏季賞与分残高のみ(10月に入り返済)、長期借入金は1,108百万円となっています。現金預金は218百万円と、前年同期比で+11百万円となっています。



「医療生協に入社」

プラット笹崎 介護職員
折田 英幸



6月にプラット笹崎に入社し、6ヶ月が経ちました。毎日、小千谷市の自宅から30分かけて通っています。私は、介護の仕事をする前は製造の仕事で工場に勤めておりました。そこを退職し、介護員初任者研修の資格を取り、プラット笹崎に嘱託職員として入職しました。資格は取ってはおりませんが、介護の現場は全くの未経験でしたので、本当に不安がある中、送迎・訪問・入浴などの業務にあたり、覚える事がたくさんあり、日々変わる現場の状況を把握するのが大変でした。3ヶ月経ち、全体の業務に携わり仕事にも慣れてきた頃に、嘱託職員から正職員として改めて業務に当たることになりました。9月からは正職員として、夜勤業務・リーダー業務・薬の扱いなど、より一層責任の重さを実感しています。

あつとと言う間に6ヶ月を迎え、自分でも介護の仕事がやっていけるという自信が湧いてきました。まだまだミスがあつたり、他の職員の方々の足を引っ張ってしまう事もありますが、自分が出てくる事、任されている事を確実にこなせるように日々の業務に取り組みしていくと共に、プラット笹崎を利用して下さっている皆様が楽しく過ごせる環境作りをして、自分自身も利用者様と接していくなかで信頼関係を築いていき、その方にあつた支援を提供できるように努力していきたいと思っております。

職員募集 一緒に働きませんか

来春オープン予定「はるか」のスタッフを募集しております。ご興味をお持ちの方は担当までご連絡下さい。

- ◇ 職種: 介護職員(正職員・パート)
- ◇ 給与: 経験年数を考慮の上、優遇します。
- ◇ 就労地: 長岡市花園南もしくは市内事業所
お問い合わせ: Tel 38-0813
求人担当: 大崎

ある日の風景

「心に残ったこと」



「おかしい、だまされたかも」と思ったから、消費生活センターなど公的機関へ相談しました。TEL 320022

「私は大丈夫よ」があぶないのよ・・・と

「または消費者ホットライン188いやや」

10月25日(火)、長岡中央図書館2階で、わいが家企画「消費生活トラブル学習会」がありました。参加者は79名でした。新潟県消費生活センター所長相澤様から、オレオレ詐欺や架空請求などのトラブルは、高齢者だけでなく20代から80代まで、すべての年代が被害に巻き込まれる可能性があるとの話をお聞きしました。また、あぜりあネットのみならず、地域の連携も大切なのもわかりました。参加された方からは「具体的な事例があって、わかりやすかったです。」「またこんなのをやってほしい。」「そういう意見が聞かれました。」などの意見が聞かれました。

わいが家学習会
消費生活トラブル

だまされた！ 困ったときは188

無料 新町わいが家 映写会 12月26日(月) 13:00~

男はつらいよ 純情編 1971年
出演：渥美清・若尾文子・森繁久弥

旅から帰った寅次郎は、自分の部屋に下宿人がいることに腹を立てる。しかし、下宿人がとびきりの美人だと知ると態度を180度変え、鼻の下を思い切り伸ばして日々の生活を送るようになる。

*新町支部では毎月1回、新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください

野参最両物、れ々菜加高日ツバ21さ、てな、さのとアテ日さ、い物果れ外も、イにぶ、まを物た出天をオ見え、し買、ご日候開新附で、たいお利和に催濁市は、大菓用で恵し、道、変子者しまへの10、喜と様たれし買駅月、ば様は、たい 14

買物ツアー
デザイナーズセンター
ささふえ

病児保育室すこやか

お・ね・が・い



- ①定員6名のところ予約がかさなり、キャンセル待ちをしていただくことが多く、ご迷惑をおかけしております。少しでも多くの方にご利用していただくために、利用しなくなった場合は速やかに連絡をお願いいたします。
- ②利用当日のキャンセル、または休み明けにご利用される場合(症状確認のため)は7:30~7:40の間に電話連絡をお願いしております。お手数ですがご協力ください。



病児保育室すこやか 坂田
TEL 33 7090

10月のべ利用者数 89名



病氣別利用状況

流行性耳下腺炎	51	喘息様気管支炎	4
急性気管支炎	19	感冒・感冒様症候群	4
急性上気道炎	14	気管支喘息	3

2つ以上の病気が重なっていることがあります



す・こ・や・か

いつの間にか季節はすっかり冬模様となってきましたね。朝晩の気温差がある季節、衣服の調整やこまめな温度・湿度管理に心掛けていきたいと思えます。「明日も来る?」「病気の保育園にきたい!!」と、子ども達から聞かれる声も多く嬉しさを感じています。その反面、もう「さようなら?!」と治って元気に登園、登校する姿にさみしさも感じてしまいます。そんな治るまでの限られた時間ではありますが、安心して過ごせるよう個々の体調やリズムにあわせ、ゆったりとした居心地のよい保育室作りに工夫していきたいと思っています。1日、2日の数日間の利用でも変化や成長をみることができ嬉しく思います。(H・Y)

12月 わいが家の予定

どなたでも参加できます。ご近所さんやお友達と...、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

しろまる

- セラバンド体操(はつらつ広場) 無料
(12月の日程) 3日、10日、17日、24日
毎週土9:30~10:30
- わいが家カフェ 100円
(12月の日程) 3日、10日、17日、24日
毎週土10:30~11:30
- 四郎丸うたごえ広場 200円
(12月の日程) 5日
毎月第1月 13:30~14:30
- わいが家喫茶 100円
(12月の日程) 7日、14日
毎月第1・2木13:30~14:30
- 詩吟の会 300円
(12月の日程) 12日、26日
毎月第2・4月13:30~14:30
- ながおかわになーれ 無料
(12月の日程) 5日 ※詳細はわいが家通信に記載
毎月第1月10:00~13:00

あらまち

- セラバンド体操 無料
(12月の日程) 5日、12日、19日、26日
毎週月 10:00~11:00
- 手芸喫茶 200円
(12月の日程) 2日、16日
毎月第1・3金 10:00~12:00
- 新町うたごえ広場 200円
(12月の日程) 9日
毎月第2金 13:30~14:30
- 囲碁のつどい 無料
(12月の日程) 7日、14日、21日、28日
毎週水 9:00~12:00
- 映写会(新町支部) 無料
(12月の日程) 26日 ※詳細は本誌に記載
毎月第4月 13:00~
- オレンジカフェ 100円
(12月の日程) 24日 ※詳細はわいが家通信に記載
毎月第4土 10:00~12:00

今月の限定企画 ...詳細は「わいが家通信」をご覧ください...

- ◆正月花を届けよう!
12月28日(水) 《午前》四郎丸わいが家 《午後》新町わいが家
- ◆健康講座~膝の痛み、腰の痛みについて~
★四郎丸わいが家 12月21日(水) 午後2:00~ 90分程度
★新町わいが家 12月13日(火) 午後2:00~ 90分程度

今月のスマイル折作業日

四郎丸...12月26日(月)9:00~ 新町...12月27日(火)13:30~

理事会報告

開催 11月9日(水)
ながおか生協診療所2階会議室

【報告事項】

- 第1号議案：9月の事業・経営状況の報告、10月の概況について
- 第2号議案：組織事務局報告
- 第3号議案：委員会報告
- 第4号議案：2018年度 新卒職員採用活動について

【協議事項】

- 第5号議案：沢田 歯科診療所 工事委託契約締結について
 - 第6号議案：沢田 歯科診療所 契約金支払に係る借入について
 - 第7号議案：沢田 歯科診療所 収支計画について
 - 第8号議案：冬季賞与支給にかかる短期借入について
- 以上、報告事項及び協議事項が質疑応答の上、全員異議なく承認されました。

10月20日(木) **バスハイク～小布施**

今回の行先はおとなり“長野県”。

10月は観光シーズンのピークで、町中は混雑していましたが、地図を片手に秋の小布施を散策してきました。さすが、観光地だけあっておみやげもたくさん！帰りはやや大荷物で



バスに乗り込み長岡へ。天候にも恵まれ、とても楽しい1日になりました。

*今年度のバスハイクはすべて終了しました。毎回たくさんの方からお申込みいただきありがとうございます。ありがとうございました。



【参加者の声】
空トレニングコース
肩凝りが軽減された。
週1回程度でもよいので、一年を通してみたい！
教室の無音環境が集中できた。
教室の無音環境が集中できた。
教室の無音環境が集中できた。

リラクコース
教室の日は、寝つきが非常に良かった。
教室の日は、寝つきが非常に良かった。
教室の日は、寝つきが非常に良かった。
教室の日は、寝つきが非常に良かった。



レッドコード教室全日程終了
は、かん
3レ
カ
ハ
ド
パ
レ
日
催
8
月
で

診/療/案/内

ながおか生協診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀
	勝山	勝山	勝山	本田	岡田	勝山
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	2/4週
15:00 ~ 17:30	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀
	勝山	勝山	関	勝山	勝山	勝山
	訪問診療	1/2/3/5週	17:00まで	1/3/5週	星野	星野

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	星野	星野	星野	岡田	星野	星野
	本田	本田	本田	勝山	本田	岡田
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	1/3/5週
15:00 ~ 17:30	星野	星野	本田	勝山	星野	星野
	本田	1/2/3/5週	羽賀	本田	本田	本田
	青木	4週	本田	1/3/5週		

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	磯部	田中	柴田	磯部	磯部	磯部
		磯部	磯部			内山
						1.3.5週
11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
14:00	予防接種		予防接種	訪問診療	予防接種	
16:00			乳児健診		乳児健診	
16:00 ~ 17:30	磯部		磯部		磯部	内山
						1.3.5週

あたごどもクリニック	月	火	水	木	金	土
8:35 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川
					吉川	吉川
					本間	本間
					(2日・16日)	(2日)
13:45 ~ 15:45	乳児健診	乳児健診		乳児健診	乳児健診	
	予防接種	予防接種		予防接種	予防接種	
	発達相談					
15:30 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川	吉川
					本間	本間
					(2日)	(2日)

フィットネス・レインボー



スタッフ一押し運動道具
ストレッチポール
簡単!!寝るだけ!!
姿勢改善アイテム!!

☆使い方の基本はストレッチポールの上に体の力を抜いてだらだらと寝っ転がるだけ！
寝っ転がっているだけでも十分効果はありますが、寝た状態から様々な体操をするとより効果的です。使い終わった後は「体がスッキリする」「腰がほぐれて床に吸いつくような感じがする」といった効果が現れます。
☆ストレッチポールの運動は下記の教室にて行っております。試してみたい方、無料体験もしておりますので是非お越し下さい!!

「美姿勢教室」
毎週水曜日 9:00~10:20
料金 3000円/月

「膝痛腰痛改善教室」
毎週木曜日 10:30~11:50
毎週土曜日 9:00~10:20
料金 3000円/月

申し込み：Tel 39-2882



年末年始 休診予定

2016年12月29日(木) ~ 2017年1月3日(火)
4診療所とも
ながおか生協診療所 / 生協かんだ診療所
生協こどもクリニック / あたごどもクリニック
来年1月4日(水)から 通常診療



◇写真

「2016年8月に白馬岳に登り
鹿島槍ヶ岳をのぞむ」

ほっとギャラリーの会
宝4
田口 紀男

◇川柳
若い子の側で
パワーを貰ってる
新米にとろろいもか
桂ひま人

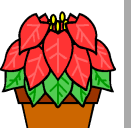
◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

ミニトマト毎朝とるを
食亦紅一枝入れて花束を友は持ちくる秋
の知らせと
まだ赤くならぬトノボの連れ立ちて稲刈り
りすむ田を越えて行く
電動車の老婆植えたる八つ頭
る秋雨のなか

星野 四郎

スマイル文芸



-2016.12月-

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ①わいが家企画 正月花を生けよう
- ②オレンジカフェのお知らせ
- ③健康講座 2016のお知らせ
- ④長岡わになーれ/わいが家の年末年始/あいうべ体操

① 今年最後のわいが家企画！！

一緒に生けよう！ 『正月花』

講師 東古流 山田一恵 様

- 開催日 12月28日(水)
- 会場/時間 四郎丸わいが家 10:00~
新 町わいが家 14:00~
- 参加費 ￥2,200円
(花材(写真とは異なります)、オアシス代)
- 定員 各会場 10名
- 持ち物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



申込み締切り 12月14日(水)

- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。

申込み先 組織事務局 TEL 30-1161



オレンジカフェ inあらまち わいがや

日時 12月24日(土) 10:00~12:00

※毎月第4土曜日開催。

会場 新町わいが家 (駐車場有 ※台数に限りがあります。)

対象者 どなたでもお待ちしております！

参加費 1回につき100円

●今月のオレンジカフェの内容は…

「認知症予防と糖尿病」

講師：ながおか医療生協管理栄養士 平田早苗

糖尿病のある人はそうでない人に比べて認知症のリスクが高いと言われています。

糖尿病と認知症の関係、また食生活での予防について、管理栄養士がお話しします。お気軽にご参加下さい。



オレンジカフェって…？

認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

【お問い合わせ】

ながおか医療生活協同組合 組織事務局 ☎30-1161
(藤田・大高)

④地域の茶の間 長岡わになーれ

地域の茶の間

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

お弁当を持参して
食べてもOK

小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

気軽に来てね

主催/コープにいがた

開催時間
内であれば
出入り自由です

～長岡わになーれ～

※毎月第1月曜日開催

ご近所の
お友だちを誘って、
楽しい時間を
過ごしませんか
(組合員以外でもOK)

日時 12月5日(月) 10時～13時

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家
長岡市土合 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要

心とカラダがよるこぶ
リフレッシュタイム
(10:30～11:00)が
あります。お楽しみに!

お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)

④わいが家 年末・年始 お休みのお知らせ

12月29日(木)～新年1月3日(火)までお休み、
1月4日(水)から通常どおりです。

健康チャレンジ2016

結果報告ハガキが
届き始めています!

2016年9月～11月の間の2か月間、自主的に取り組む健康チャレンジ2016。
すでに2か月間の取りくみを終えた方から結果報告ハガキが届き始めています。

「あいうべ体操」にチャレンジした方の報告ハガキには

- ★ あいうべ体操をしたら口の渴きが治りました。
- ★ カゼ予防にいいと聞いたので続けたいです。 とのコメントがありました。

結果報告ハガキを出されていない方は、お早目にご提出ください。まだ、取りくみ中の方は最後まで頑張ってやり切りましょう!

提出〆切は12月20日です!

毎日
やろう!

あいうべ体操

(図4) お口のリラックスには
あいうべ体操が効果的!

①「あー」と口を
大きく開く



②「いー」と口を
大きく横に開く



③「うー」と口を
強く前に突き
出す



④「べー」と舌を
突き出して下
に伸ばす



あなたの舌の位置は…?

口を閉じたとき、舌先が前歯の裏側に当たるのは舌が下がっている証拠! そのような人は無意識のうち、口呼吸をしているそうです。

- 舌が上あごにぴったりとつくのが適切な位置です。

あいうべ体操の効果…!

舌が正しい位置に戻り、呼吸も口呼吸から鼻呼吸に改善されることによって、いびきの改善(=快眠)やカゼの予防にも効果があると言われています。

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。
声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう!
(大きく開けると顎が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)