

<2022 年生協強化月間> 健康づくりとつながりづくりで班を元気に!支部を元気に!

## お口の健康はカラダの健康!



### 窪川支部月間スタート集会

10月24日(月)、16名の参加でした。昨年、運営委員になった伴野内さんの司会で歯科衛生士の西内美津子さんによる「お口の健康は体の健康」の話を聞きました。口を開けすぎるとかえって奥歯が磨きにくくなるので、あまり大きく開けないほうが磨きやすい。食べた後は、フッ素が高濃度入りの歯磨き粉で食べ



たらすぐに歯を磨きましょうとのアドバイスに一同、目からウロコ。昭和、平成、令和と口腔ケアの考え方も変わってきているので、最新の情報でケアしてほしい。そのためにも歯科検診を受けましょうとおっしゃられていました。

強化月間の説明は理事の松本さんが行い、月間方針と班表彰制度の説明、ヘルスアップの申し込みのお願いを行いました。最後に参加者は、おいしいクッキーを頂いて帰りました。



## 中土佐支部のフレイルチェック測定会 21名が実施



10/24 中土佐支部のフレイルチェック測定会に参加しました。事前にお手伝い頂くサポーターさんがフレイルチェックを実際にやりながら覚えていただく形で、1時間半の時間で学習をしました。

午後からは呼びかけていた組合員さんに集まっていたいただき、順番にフレイルチェックをおこないました。質問票で時間がかかるので今後工夫したいと思います。お口の達者な元気な高齢の方に、こちらも元気をもらいました。社会

参加の点数が低い方が多かったので、集まる機会を増やすといいでしょう。(高橋)