

◎定期増資にご協力ください。

私たちが応えます
ひきこもり」を防ぐことができ、家族は「介護」から解

●利用したい時はどこに相談すればいいの
担当のケアマネジャーにご相談下さい。ケアマネジャーさんが決まってない場合はお住まいの地域包

●利用したい時はどこに相談すればいいの
担当のケアマネジャーにご相談下さい。ケアマネジャーさんは決まってない場合はお住まいの地域包

能に特化した訓練(洗濯、調理、掃除等)としてさまざまなレクリエーションや運動が行われ、趣味活動や娛樂を楽しむことができます。それらを通して「楽しみ」や「生きがい」を見つけることができ、生活に活力が生まれます。その他にも、健康チェックなども行っているため、健康維持や向上に役立ちます。

●利用したい時はどこに相談すればいいの
担当のケアマネジャーにご相談下さい。ケアマネジャーさんは決まってない場合はお住まいの地域包

能に特化した訓練(洗濯、調理、掃除等)としてさまざまなレクリエーションや運動が行われ、趣味活動や娛樂を楽しむことができます。それらを通して「楽しみ」や「生きがい」を見つけることができ、生活に活力が生まれます。その他にも、健康

デイサービス(通所介護)とは、介護認定を受けた利用者が日帰りで通い、食事、入浴など日常的な生活の支援や生活機能訓練、口腔機能訓練等が受けられるサービスをい

デイサービス(通所介護)と放されるため、介護にかかる身体的、精神的負担を減らすことができます。利用者様ご家族様双方にメリットのあるサービスとなつてお

デイサービスつつみ所長 石塚 理仁

●利用者様の声
家にいるとダラダラしてしまって、ついに来ることで、化粧や服の準備をしたりと

介護のお悩み、私たちが応えます

相談窓口

③デイサービス(通所介護)



トレッドミル装置を使用した質の高い心臓リハビリテーションの提供

リハビリテーション科 心臓リハビリテーション指導士 櫻田 雄大

動療法が可能となりました。
実際に行つた患者様からは、「この装置を使って角度をつけて少し早歩きする訓練をやつたら、足が軽くなつて、歩行距離が伸びた」などの声を頂いております。

今後とも地域の皆様の実状を踏まえ、医療機器の充実を図り、質の高い医療が受けることができるようスタッフ一同貢献していきたいと考えております。

しかし、冬の移動が大変という事もあり、クリニック四階会議室で第一、二、五週の金曜日の昼から健康体操を行つようになつた。第三、五は西脇が担当し、一時間半位、汗を流す。内容は、ストレッチ+筋力アツプ+バランスストレーニングであり、道具は殆ど使わない。椅子や壁を使つたり、あればヨガマットや伸びるゴム、500mの重さのペットボトル、15cm位の高さの台等。病院とクリニックの間にある渡り廊下でウォーキングも行つた。

近頃では協立病院「多目的室」で行うようにした

●利用者様の声
家にいるとダラダラしてしまって、ついに来ることで、化粧や服の準備をしたりと

●利用者様の声
家にいる

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。 ◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

笑いと健康

浪館通り支部の今年の医療講演は「笑いと健康」です。

7月28日、ムシムシする暑い中、久須志福祉館で生協さくら病院の山崎照光先生を迎えて30名が集いました。

誰でもふらりと気軽に参加やすいように、タイトルを「ふれあい健康力フェス」に決め、9月19日(水)に奥野団地集会所で健康教室を開催しました。

内容は①簡単ストレッチ体操②健康チェック(血圧・体脂肪・尿チエック・血管年齢測定

③お茶菓子を食べながら、おしゃべり交流です。

堤川支部
佐藤和子

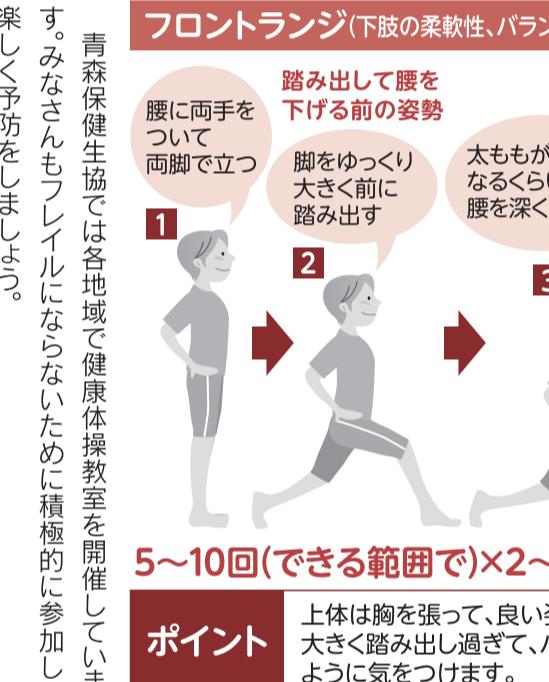
予想を超える参加者にびっくり!

「誰でもふらりと気軽に参加やすいように、タイトルを「ふれあい健康力フェス」に決め、9月19日(水)に奥野団地集会所で健康教室を開催しました。

内容は①簡単ストレッチ体操②健康チエック(血圧・体脂肪・尿チエック・血管年齢測定

③お茶菓子を食べながら、おしゃべり交流です。

当日、総勢32名と予想を超える参加者がでうれしい驚きでした。司会を兼ねて高森組織部次長が日頃の体・心・頭の健康、青森保健生協の活動(無料低額診療など)についてわかり易く話してくれました。相川健康体操サポートー



フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。)

5~10回(できる範囲で)×2~3セット行います。

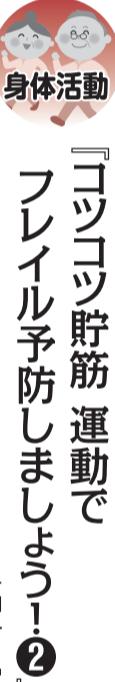
ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

今回は、前回に引き続き自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介します。頑張りすぎず無理せず自分のペースでこなしましょう!!



青森保健生協のフレイル予防⑧



「コツコツ貯筋運動でフレイル予防しよう!②

青森保健生協組織部 健康運動指導士

福士 学

2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

