

みんなでつながり・健康づくり、
学び・支え合い

2024 年度版

班会をひらきましょう

あんたも寄ってって！



ピロピロでオーラルフレイル予防



4色あしびみラダーで脳トレ



タスクルをつかって呼気圧測定



スポーツ吹き矢で楽しく腹式呼吸

目次

班会はじめませんか	…… P1
健康チェックメニュー	…… P2
健康班会メニュー一覧	…… P5
組合員ホール紹介	…… P9



班会

はじめませんか？

班会を開催するには？

- ① ご近所さんやお友だちなど **3人以上で班会の開催**を相談します。
(組合員以外も参加可能)

- ② **日程・開催場所・内容等**を決め、お近くの生協世話人または生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300へ連絡します。

※講師の希望がある場合は
早め(前月15日まで)
にご相談ください。

- ③ 班会を開催します。
終了時、次回の開催日時と内容を決め、班会報告書に記入して参加職員または生協くらしサポートセンターまでご提出ください。(月末まで)

- ④ 提出された班会報告書は生協くらしサポートセンターで管理して、次回以降に健康チェックの値を比較できるようにしています。

班会ってなあに？

ご近所さんやお友だち、お知り合い同士が楽しく交流する場所が班会です。**集会所やご自宅、生協の「組合員ホール」など集まりやすい所を会場**としています。

同じ楽しみを持つ人が集まって健康づくりの体操やスポーツなど趣味の会を開いたり、皆さんの興味のある内容で開催しています。町や村のいきいきサロンや筋トレ会にお邪魔して、健康情報を提供しているところも多くあります。

利根保健生協だからできる 充実した健康メニュー

ご要望に合わせて、医師や看護師など利根中央病院をはじめとした各事業所職員が参加して、気になる病気の話や健康やくらしの悩みごとの相談等をお受けします。

また、無料・低額の健康チェックを各地域で受けられることも、班会の魅力のひとつです。健康チェック機器の貸し出しも行っています。





あなたも！私も！みんなのできる 健康チェックメニュー（無料）

○血圧

定期的なチェックで
脳卒中や心疾患の
予防につなげよう！



四季折々に
健康チェック
班会を

○みそ汁塩分

塩分摂取の目安に

自宅のみそ汁を
容器に入れて
持ってくるだけ。



○体組成

内臓脂肪、
基礎代謝量、
筋肉量、推定骨量、
体内年齢などが
測れます。



○握力



握力は全身の
筋力に関係し
体力の指標と
されています

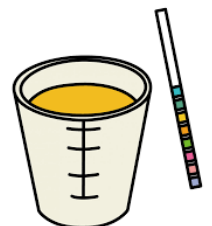
○足指力 転倒予防の目安に

足指でバーを引くことで、指の力が
どのくらいあるか測れます。
踏ん張る力があることで転倒を防ぐこ
とにつながります。



○検尿(たん白・糖・塩分)

尿中のたん白と
糖分を調べます。
腎臓の状態がわかり
糖尿病や腎臓病の
予防に役立ちます。
塩分は高血圧予防に
結びつきます。



○血管年齢

動脈硬化の進み具合がわかります

右手人差し指を
センサーに
のせるだけ。
末梢までの
血液循環の状態
がわかります。



○手洗いチェック

正しく手洗いができているかな？

クリームをのぼして手洗いをします。センサーにかざして白く光るところが洗い残しです。



○歯科メニュー

・噛む力(咬合力)

歯を食いしばった時にかかる力を測定します。

・タスクル(呼気圧)

息を吐き出す力がどのくらいあるかを測定します。お口周りの健康、大事ですね。



・口唇閉鎖力 (リップルくん)

口を閉じる力を測ります。口が開いていると乾燥が進み、虫歯や歯槽膿漏等が悪化する原因になります。

有料メニュー

※試薬や機材を使うため、有料で実施しています。

○骨密度 500円

骨の密度を測ります。骨がスカスカになって折れやすくなるのが「骨粗しょう症」。「骨」の今の状態を知っておきましょう。



○便潜血(大腸がん) 500円

腸内の出血の有無を調べます。自治体健診とあわせて半年に1回、年2回のチェックを推奨しています。



○ピロリ菌 1,200円(便)

胃がんや胃炎、胃かきようの原因となる「ヘリコバクターピロリ菌」の有無を調べます。



お口まわりの健康
だいじょうぶですか？



吹き口をくわえ 口角から息が漏れないように
勢いよく息を吹き込む

班会 健康イベント におすすめ！

簡易型呼気圧計測器
【タスクル】



タスクルで 呼気圧はかきませんか

オーラルフレイル予防に、お口まわりの筋力や吹く力を鍛えるのは大変有効とされています！
すでに吹き戻しで健康づくりをされている方や今から始めたい方にも、今の呼気圧が簡単に計測できる機器を生協本部でも準備しました！



【ロングピロピロ】

【長息生活】
(レベル0~3)



レベルMAXを口だけで？!

目指せ!
吹き戻しマスター!

私ね、最近、食べ物をこぼしたり、むせるのよね。

それって口の力の衰えだって。ピロピロがいいんだって。今度、みんなでやってみようよ。



ロングピロピロや長息生活は、生協本部や利根歯科診療所で購入できます



利根保健生活協同組合 生協本部

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300



健康班会メニュー 一覧

病院の各職場や他事業所が提供する班会メニューの一例です。
掲載の内容以外もご要望にあわせて対応可能です。気軽にご相談ください。
(生協くらしサポートセンター TEL: 0278-22-2300)

テーマ:体を動かそう	
ころばん体操(転倒予防)	セラバンド体操
きよしのズンドコ体操	予防体操(腰痛・ひざ痛・肩こり)
のびのび3Q体操	骨盤底筋体操
脳いきいき体操	早口言葉で脳とお口のトレーニング
 笑いヨガ 	あいうべ体操 
コロナに負けるな! 簡単体操	 4色あしぶみラダー
テーマ:体験しよう	
各事業所の見学 (利根中央病院・在宅総合センターなど)	インフルエンザ予防接種班会 (利根中央診療所・片品診療所)
調理班会	AEDの使い方
歯ブラシの上手な使い方	子どものお口ケア
経口補水液をつくってみよう!	手洗い教室
テーマ:学ぼう	
肺炎について	糖尿病について
心臓病について	喘息について
高血圧を防ごう	血管を若く保つために

テーマ:学ぼう の続き

腎臓の病気について	肝臓の病気について
インフルエンザの話	ノロウイルスの話
総合診療科とは？	睡眠の話
大腸がん対策	胃がん予防とピロリ菌について
おすすめ! フレイルについて (筋力や心身の活力が低下した状態)	腰痛の話
おすすめ! リハビリ職員による話	熱中症について
脳卒中・脳梗塞について	皮膚の病気
目の病気	耳の病気
前立腺肥大症について	骨粗しょう症について
更年期障害について	子宮筋腫・子宮がんについて
乳がん検診をうけよう	嚥下障害と誤嚥性肺炎
薬の飲み合わせと副作用	ジェネリック医薬品
減塩と食生活	食中毒の予防と対策
人間ドック・健診について	検査データの見方
介護保険制度	認知症の予防
おすすめ! 歯の話 オーラルフレイル予防	育児について
医療福祉生協のしくみ	医療福祉生協の「8つの生活習慣」
組合員通院支援について	エンディングノートの活用

班会

メニュー 4色



あしぶみラダー

コロナ禍で班会やいきいきサロンも中止…
家に閉じこもって人とも話せなくて…と
このような悩みをお聞きます。

そこで

おすすめの班会メニューを紹介します。



あたま つかうね!
(@_@)



この「あしぶみラダー」は、お家でも
集会場でも気軽にできます。
からだも頭も使って、ゲーム感覚で楽し
めます！
話題性まちがいなし！ぜひ、体験してみ
てください！



利根保健生活協同組合

生協くらしサポートセンター

生協本部

☎0278-22-2300

3 すべての人に
健康と福祉を



いつまでも健康的な生活を

リハビリ職員による班会メニューをご紹介します

- * 健康寿命
- * 脳卒中
- * 腰痛
- * 心筋梗塞・心不全
- * 糖尿病
- * 変形性膝関節症
- * 認知症
- * 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- * 栄養・嚥下
- * 肩関節周囲炎
- * 在宅での危険予防 (身近な危険)
- * 変形性股関節症
- * 転倒予防

**ご希望の場合は、班会開催の前月10日までに
生協くらしサポートセンターまでご連絡ください。**

リハビリ職員が班会へ参加しますが、すべてのご希望に添えない
こともありますので、ご承知おきください。

理学療法ハンドブック
シリーズ⑧ 認知症



理学療法ハンドブック
シリーズ② 脳卒中



理学療法ハンドブック
シリーズ⑱ 転倒予防



理学療法ハンドブック
シリーズ④ 心筋梗塞・心不全



第2版

理学療法ハンドブック
シリーズ⑦ 変形性膝関節症



詳しくは、生協くらしサポートセンター (0278-22-2300) まで
お問い合わせください。



組合員ホールの紹介

班会やサークル活動、会議・その他活動等で、組合員であればどなたでもご利用できるホールです。予約制のため、ご利用を希望される方は各事業所等にお問い合わせください。

○生協本部 組合員ホール「にぎわい」
☎0278-22-2300

○利根中央病院 組合員ホール「きらめき」
☎0278-25-9849

○老健とね 組合員ホール「さくら」
☎0278-22-8855

○生協みなかみ歯科「つきよの虹ホール」
☎0278-25-3399



▶生協本部
「にぎわい」



笑いヨガで健康維持

▶利根中央病院
「きらめき」



華やかにフラダンス

▶老健とね
「さくら」



太極拳でリフレッシュ

▶生協みなかみ歯科
「つきよの虹ホール」



会議・運動はもちろん調理ができる設備も整っています。