

3 すべての人に健康と福祉を

枚方香里地域活動委員会 NEWS

2022年
3月発行

～SDGs ③ すべての人に健康と福祉を～



おおさかまるごと
健康チャレンジ
参加費 無料
とくま期間 10月～11月 2021
主催 大阪府生活協同組合連合会

健康案内

舌を正しい位置に
お口のエクササイズを



10月号より

あいうべ体操



人間は元々、鼻で呼吸をします。体内に取り込まれる空気は鼻で異物を除去し、温度と湿度を一定にして肺へ運ばれますが、口呼吸の場合は空気中のほこりやウイルス、菌などもそのまま肺へ取り込まれます。

鼻呼吸による効果も

①免疫力アップ
②ドライマウスや口臭の改善
③虫歯や歯周病のリスク低下
④いびきの改善など。

口呼吸から鼻呼吸に改善することによって、次のような効果が得られます。

やってみよう

コロナ禍私たちの暮らしも安心して過ごすため、閉塞感が増してきました。コロナ感染を予防しつつも、楽しく快適に過ごすため何かできるでしょうか？委員の様子を紹介します。



委員	チャレンジ内容	感想 結果
F.O.委員	あいうべ体操	茶碗洗いながらテレビ見ながら車の中でチャレンジ!! 結果表は冷蔵庫に貼ってチャレンジ1日30回以上できた!! 認知症予防にも!
R.O.委員	1万歩!! ウォキング	月曜日～金曜日の仕事往復と職場で1万3000歩/日!! 足の筋力はアスリート並?!
H.T.委員	8000歩!! ウォキング	目標届かず6000歩/日 R.O.委員すごいなあ
M.T.委員	あいうべ体操	毎日必ずできる手軽な体操 とりくみ期間すぎても一生やりたい
Y.F.委員	プランク スクワット	半月はできるが半月はサボってしまった。でも筋トレは気持ちいい体が締まるヨ!!

枚方香里地域の組合員さんへ このNEWSを読んで感想ご意見を下記のメールアドレスへください

組合員サービスセンター
フリーコール 0120-299-070
FAX 0120-299-230
携帯・PHSからは 072-856-7671 (有料)
(月・土曜日 9:00～17:00 火～金曜日 9:00～18:00)
お手数ですが件名を「枚方香里地域活動委員会NEWS」と表記ください
メールアドレス: kumikatu@palcoop.or.jp
※メールでの受付は、このニュースの内容に限ります。