

第15回 健康チャレンジ

<チャレンジ期間>
2020年9月1日[火]
▶ 11月30日[月]

※12月中に提出下さい。

来待石

宍道駅で瑞風のお出迎え

宍道れんげ祭奉納神楽
「簸の川大蛇退治」

● お申込みお問合せ

地域担当課 月～金曜日 8:30～17:00

松江保健生活協同組合 TEL.0852-27-3774
2020 健康チャレンジ実行委員会 FAX.0852-32-9371

● 後援/松江市、安来市、雲南市、奥出雲町、松江市教育委員会、安来市教育委員会、雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会

修了記念品
があります



健康チャレンジ
マスコット
健康寿命ちゃん

いのちの入り口、お口と健康

あいうべ体操



① 「あー」と口を大きく開ける



② 「いー」と口を大きく横に開ける



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

※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に「あいうべ体操」で舌の位置を元に戻していきましょう

<あいうべ体操>の効果

☆鼻呼吸で口や喉を乾燥させず免疫力アップ!!

☆舌を鍛えて誤嚥予防!

☆舌の運動で唾液の分泌が増える!

☆気力・体力の消耗を防ぐ!

こんな病気にも効果的♪

アレルギー性疾患、歯周病、ドライマウス、むし歯、歯列不正、顎関節症、膠原病などの自己免疫疾患、うつ病、腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)、イビキ、高血圧、腎臓病、風邪など

※参考:「口を閉じれば病気にならない」今井一彰(内科医著書)

2019年の感想より

テーマ/テレビ体操 10分間の運動

健康チャレンジは初めてでした。午前6時25分～6時35分の運動を取り組みました。チャレンジシートに記録する事により頑張らなくてという気持ちになりました。

(60才代 女性)

テーマ/すこしお

すこしおに心がけ、レシピ野菜をたくさん採るようにしました。おかげで血圧の数値が下がり良くなりました。「強い体」のすこしおレシピ、すごく参考になりました。

(70才代 女性)

仲間とチャレンジより

何かを始めるきっかけとしてとても良かったし、仲間がいるからこそ頑張れたし、つながりが一層強くなりました。仲間っていいですよ♪

仲間とチャレンジより

3カ月間、近所の仲間と楽しく続けられました。「あいうべ体操」の効果を知り、とても大事な体操なのでそれぞれテーマは違うけど、全員「あいうべ体操」も追加して行いました。継続は力なり!!

支部 又は 地域

おすすめした人

チャレンジの 手順



- チャレンジテーマを右記の6つの中から選び、内容を決めましょう。
- 取組んだ日はカレンダーに印(シール・スタンプ・サインなど)を付けましょう。
- 3ヵ月のカレンダーのうち1ヵ月以上取り組んでください。
- チャレンジ成果や感想など記入し、12月中に提出ください。記念品をお渡しします。

仲間とチャレンジコースの ご案内

3人以上のグループで...

(班でも良いよ 家族と知人合わせて7人でも大丈夫)

始める前に申し込んで!(申込用紙があります)

同じグループでもチャレンジテーマは別々でOK

2か月間続けましょう

終わったらチャレンジシートを出して下さい。

特別記念品が
ありますよ

3密にならないようなチャレンジテーマを決めよう!

1 オーラルフレイル お口の健口!!

- 例) ● 歯みがき1日1回以上汚れをおとしきる
- よく噛んで食べる
 - あいうべ体操(裏面に掲載しております)
 - ロングビロビロ など



おすすめ!



2 元気もりもり食生活 (塩分1日6g未満を目標)

- 例) ● 毎日朝ごはんを食べる
- みそ汁は具たくさん
 - だしにひと工夫
 - 食べ過ぎや間食を控えよう
 - 1日350g以上の野菜をとろう
- など



3 さわやか運動

- 例) ● ストレッチ
- ラジオ体操
 - 週2日30分以上歩こう
 - 筋力アップ(片足立ち・スクワット)
- など



4 ゆったりぐっすり

- 例) ● 週1日は休養をとろう
- 余暇を楽しみストレス解消しよう
 - 1日7~8時間眠って生活リズムを整えよう
- など



5 深酒バイバイ きっぱり禁煙!!

- 例) ● 適度な量(1日日本酒1合またはビール中ビン1本)を守ろう
- 百害あって一利なし! きっぱり禁煙!



6 その他

- 例) ● 手洗い・うがい
- 脳トレーニング
 - 家庭菜園
 - 編み物
 - ガーデニング
 - 読書・日記
- など



名前	
住所	
TEL	
男性	女性
才代	初めて / 2回目以上

チャレンジテーマ	
①~⑥の中から番号をお選び下さい。	
内容と目標	

仲間とチャレンジコースの場合	グループ名
----------------	-------

※お預かりした個人情報は松江保健生協のお知らせ以外には使用しません。

今後、生協の企画等ご案内してもよろしいですか?

はい いいえ

感想

.....

.....

.....

チャレンジカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		9月 1	2	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	10月 1	2	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
11月 1	2	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					