

## フレイル予防ははじめませんか？

～「フレイルチェック&予防体操」ホームページアップ、DVD貸し出しのお知らせ～  
「フレイル」とは健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中（虚弱）状態のことです。  
知らず知らずのうちに忍び寄るフレイルを楽しく予防しませんか。

フレイルチェック&予防体操を、北医療生協のホームページ、「きたきたチャンネル」にアップしましたのでぜひご覧ください。（P 6 参照ください。）

またご希望の方には北医療生協作成の『フレイルチェック&予防体操 DVD』を貸し出します。（郵送での貸し出しの際は、返送料金はご本人負担となります。）  
ご希望の方は北医療生協 組織担当課 052-914-4554 までご連絡ください。



## 組員健診もスタートします！

緊急事態宣言が解除されれば、組員健診もスタートします。日常的な健康づくりとあわせて、年に1度の組員健診を受けましょう。

## 熱中症にご用心

マスクを着用していると、お口が乾燥しないため、気づかいうちに熱中症になっている、ということがあるといわれています。熱中症に気を付けて、少しずつ、外の環境に身体を慣らしながら、健康づくりをすすめていきましょう。