

＼コロナなんかには負けない！／ 一人でも、ほんの少しの時間でも

健康づくりの第一歩は自分の身体を知ることからはじめます。組合員健診を受けて、日々の健康づくりに活かしましょう♪
今回からひとりでも簡単にできる体操をご紹介します！

第1弾



こんな効果があります!!

北生協歯科 歯科衛生士 小池 由里

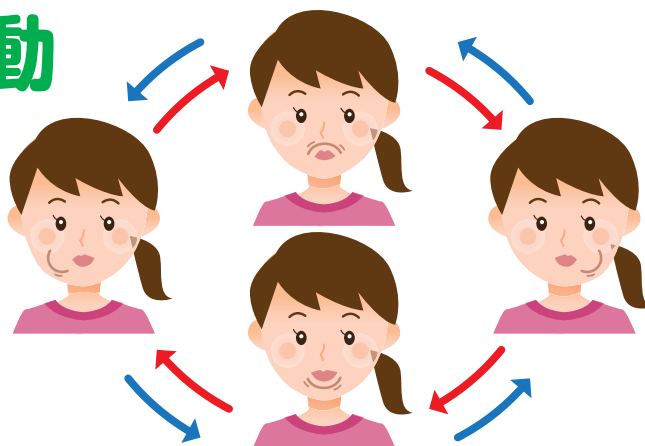
- ① 唾液がたくさん出て、口の中の汚れを落とし、虫歯や歯周病の重症化を防いだり、口を通して細菌が身体の中に入ることを防いでくれます。
 - ② 舌が鍛えられるので、食べ物を噛んだ後、舌が食べ物をうまく塊にまとめ安全に飲み込むことができます。
 - ③ 口の周囲の筋肉も同時に鍛えられ、小顔効果やほっぺの線が目立たなくなるとも言われています。
- 慣れないうちは、広範囲の筋肉が痛くなると思います。まず10回ずつ、できるようになれば20回ずつ。

ペロ回し運動

口を閉じて外側の歯ぐきを舌でなぞります

目標 朝晩1セット。
なれたら、毎食前にやりましょう。

動画 「きたきたチャンネル」で、他の体操も紹介中です。



①まずは右回し20回 ②次に逆回転の20回

今日からできるリハビリ体操

首の筋肉のストレッチ

首筋から肩甲骨までの筋肉全体をストレッチ。

連載84

座ってできる
リハビリ体操!

ちょっとした時間で行える、毎日ちょっとだけ行う、そんな体操です。

北病院 理学療法士
矢島 武



①



②

●運動内容

① 椅子に座りながら頭の後ろで両手を組みます。
*背筋はしっかり伸ばしましょう。猫背のままだと筋肉がしっかり伸びません。

(モデル：道下拓馬)

② 首は力を抜きながら、両手の力を使って顔を下に向けます。
*ゆっくり息を吐きながら行うと良いでしょう。5秒ぐらいが目安です。
*痛みがある時は行わないでください。たくさんやらずに2~3回で充分です。

組合員健診のご案内

「大切なあなたへ」

尿中塩分は？血液中の脂質は？血圧は？こうしたことを目安に日々の生活習慣の見直しや健康づくりに活かしてみませんか。

特定健診受診券 **あり**

A

名古屋市国保・後期高齢者医療の方

無料

協会けんぽ・健保組合・国保組合等に加入で受診券お持ちの方

保険者が定める料金

特定健診受診券 **なし**

B

40歳未満・名古屋市以外の市町村国保の方

1,500円

C

A・B以外の方

2,600円

●北病院…TEL 052-915-2301

●あじま診療所…TEL 052-901-3011

●生協もりやま診療所…TEL 052-795-5885

第2弾は12月予定です