



令和4年4月

発行

綾部市コミュニティナース

上林いきいきセンター

54-0095

コミナス活動

6年目を迎えます



コミュニティナース（コミナス）活動を始めて、今年度で6年目を迎えました。昨年度、新たに2名のコミナスが着任し、3名で活動しています。現在、個別訪問やコミナスの部屋などで、みなさんから「来てくれて良かった。」と嬉しい言葉をいただいています。

今年度も各地区でコミナスの部屋を開催し、地域で健康について考える場所、人と繋がる場所を創っていきます。

これまで以上に地域に寄り添った健康づくりができるよう活動していきたいと思えますので今後ともご協力よろしくお願いいたします。



コミナスが行く！

日々は健康



個別訪問に加えて、各地区でコミナスの部屋を開催しています。3月は豊里JA女性部から依頼もあり、様々な場所で一緒に体操や脳トレで体と頭をほぐすことができました。そして、帰省された家族の話や、お正月の過ごし方、大雪の苦労話などをお話しいただきました。

和気あいあいと楽しいおしゃべりで笑顔の花も咲き、冬の間凝り固まった身も心もみなさんやわらかくなりました。



あらためて集える場所があること、顔を合わせて会話ができることは、とても大切なことだと感じました。これからも感染対策を行いながら楽しく活動をしていきます。



健康診査で

体の状態をチェックしよう

健康診査は体の健康状態を知る貴重な機会です。生活習慣病の早期発見・早期治療だけでなく、体の変化を数値で可視化し、日々の健康管理に生かすこともできます。

これからも健康に過ごしていただくためにも、今年も健康診査を受けましょう。



わき腹のストレッチ(1~5回)



①両手を上に伸ばし、右手で左手首をつかむ。



②背筋を伸ばしたまま、体を右に傾ける。



③左右を逆にして①②の動作を行う。

※回数等は負担がないようご自身で判断して行ってください。
関節や腰などに持病のある方は無理をしないでください。

「座ったままできるストレッチ」
今回はわき腹の筋肉のストレッチを紹介します。わき腹の筋肉が硬くなると呼吸も浅くなります。伸ばす時は息を止めず、しっかり呼吸を意識して行ってください。

5~6月 コミナス活動予定

コミナスの部屋で健康テーマ
「栄養成分表示を使った食事バランスについて」

5月

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
日にち	9	10	11	12	13
午前		上八田コミナスの部屋	長野コミナスの部屋	第一区コミナスの部屋	浅原コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	16	17	18	19	20
午前		志古田コミナスの部屋	山内・川原個別訪問	真野コミナスの部屋	小田コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	23	24	25	26	27
午前	中上林健康相談	七百石コミナスの部屋	鳥垣コミナスの部屋	引地コミナスの部屋	西屋コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	
日にち	30	31	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 中上林健康相談 5/23(月) ミニ講話「正しい血圧測定の仕方」です。 </div>		
午前		草壁コミナスの部屋			
午後					

6月

曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
午前			古屋コミナスの部屋	神谷コミナスの部屋	寺町コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	6	7	8	9	10
午前		有安コミナスの部屋	日置谷コミナスの部屋	殿コミナスの部屋	片山コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	13	14	15	16	17
午前		中筋コミナスの部屋	小仲コミナスの部屋	石橋コミナスの部屋	馬場コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	20	21	22	23	24
午前	中上林健康相談	八代コミナスの部屋	山田コミナスの部屋	竹原コミナスの部屋	瀬尾谷コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	
日にち	27	28	29	30	
午前		岡安コミナスの部屋	古和木コミナスの部屋	大町コミナスの部屋	
午後					

中上林健康相談 6/20(月)
ミニ講話「オーラルフレイルチェックをしよう」です。

※都合により活動予定の変更があります。