

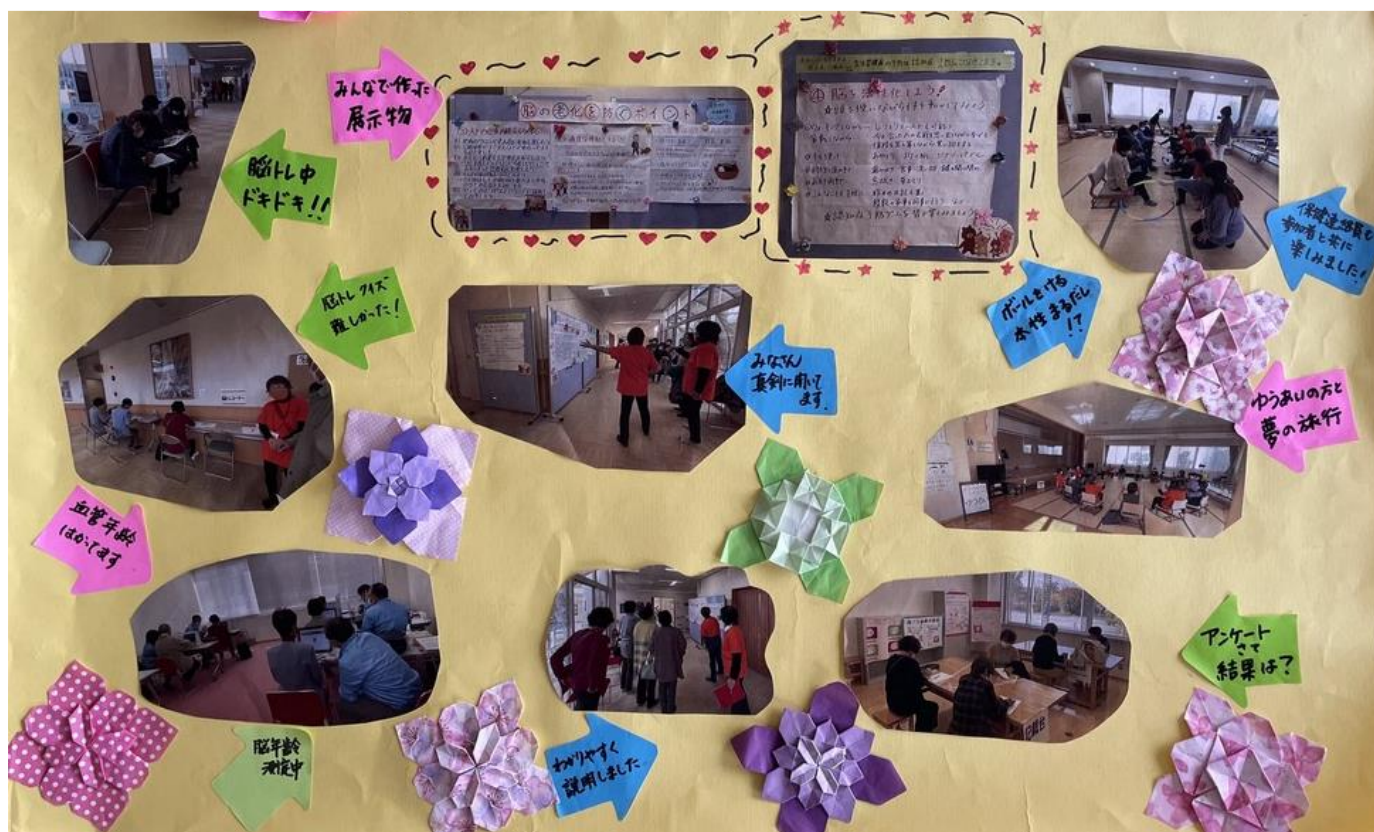
令和4年度 保健連絡員活動のまとめ

コロナ禍でも安全にできる健康づくりをみんなで考え、
3か所でミニ健康展を実施しました。活動を通して、
みんなで楽しむことが健康につながることを学びました。



<テーマ> 地域で支える健康づくり

会場・テーマ	測定 (使用機材)	ミニ体験	展示
小針の郷 「認知症予防」 12月16日(金)	・脳年齢計 ・血管推定 ・年齢計	・認知症予防ゲーム (北里地域包括支援センター) ・月齢トレ フロント	・認知症予防 4つのポイント
北里市民センター 「筋トレと正しい歩き方で 健康寿命を延ばそう」 11月30日(水)	・体組成計 ・足裏スキャン	・ボール蹴り ・タオル体操 ・ニュースポーツ体験	・ウォーキング 筋トレの方法など 【ニュースポーツ体験】 地域のボランティアさんと 一緒にやりました
小木下会館 「お口と身体の健康」 12月6日(火)	・口腔機能測定 ・握力、血圧測定 ・飲み込みチェック	・唾液腺マッサージ ・口腔体操 ・ニュースポーツ体験 ・歯科衛生士によるお口の相談	・全身とお口の健康 ・誤嚥性肺炎のしくみ ・口腔体操 ・唾液腺マッサージ





北里市民センターミニ健康展

楽しい健康づくり



筋トレ毎日
しよう



足裏を測定
しました

70代、80代でも、筋トレをすれば、
筋力は成長する！生涯健康

ボッチャ
楽しかった！

みんな
運動タオル体操
1.2.3.4...

2チームで対抗戦
ボウル作り



ラダーゲッター
ひもを投げて、はしに
にまきつける



「歩く」と「筋トレ」で健康寿命をのばそう！



血圧測定



歯用糸の説明



ラダーゲッター



ボッチャ



歯科相談

小木会 食官 ミニ健康展

健ロくん
(口腔機能測定)



ボッチャ



歯科衛生士さんの説明



筋トレ

健ロくん



ボッチャ



ラダーゲッター



タオル体操

～北里地区保健連絡員一同～

<問合せ先 小牧市保健センター ☎0568-75-6471 >