

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 27 (2016. 2 月) … J A 宮城中央会営農農政部…



J A いしのまきで百プロ研修開催！！



昨年12月にJAいしのまき女性部役員の合同研修として百歳元気プロジェクトをおこないました！

参加した方は百プロは初めてという方が多く、とても楽しそうにされていました。仙台大学の柳澤先生は、「歌を歌うと自然に呼吸ができ、リズムよく体を動かせるので、ぜひ歌いながら行いましょう」とポイントを説明しました。

J A 加美よつばで認知症サポーター養成！



J A 加美よつばでは女性部で認知症サポーター養成講座を実施しました。研修の中では、認知症の方によく見られる症状がなぜ起こるのかを理解し、どう対応するべきかを学習しました。参加者からは「そういうことだったんだ！」という声が多く聞かれました。認知症への理解がその人を支える大きな一歩です。研修の実施に関しては中央会営農農政部にご相談ください！

いきがいつく推進大会を開催します



日時・場所 3月15日(火) 10時30分～15時10分 J Aビル11階大会議室

地域支え合い活動にスポットをあて、支えあい活動がもたらす効果や、地域の一員としていきがいを持って取り組むためのポイントを学びます。また、介護保険事業を始めとした高齢者福祉をとりまく情勢についても学習を深めます。ぜひご参加ください♪

中央会HPの百プロコーナーご活用下さい

J A宮城中央会の百プロページはご覧になっているでしょうか？

「百歳元気にここに体操」のイラストや、「J Aグループ宮城・あおぞらにここに体操」の音源、「シャキッと百菜！いきいき弁当」のレシピを載せています。地元で百歳元気プロジェクトメニューを使う際に、ダウンロードしてお使いいただけます！

また、百プロ推進ニュースも掲載しているので、過去のニュースをご覧になりたい方はこちらをチェックしてみてください。



J Aグループ宮城 百歳元気プロジェクトメニュー

※無断転載・加工を禁じます。

【運動】

○百歳元気にここに体操

農作業を元気に続けるために足腰を鍛えるオリジナル体操です。また、顔の体操では認知症予防の効果もあります。

➤「百歳元気にここに体操」(PDF)

○J Aグループ宮城・あおぞらにここに体操

亶理町のFMあおぞらさんとコラボレーションした体操です。J Aみやぎ亶理の女性部の皆さん、お子さんに協力していただき作成しました。音声を聞きながら音楽に合わせて体を動かしましょう。

➤「J Aグループ宮城・あおぞらにここに体操<女性Ver.>」(WMA)

➤「J Aグループ宮城・あおぞらにここに体操<男性Ver.>」(WMA)

【食事】

○シャキッと百菜！いきいき弁当

野菜摂取、減塩にこだわった体に優しいお弁当です。亶理農産物の食材をできるだけ多く使用しています。素材の味を味わってください！

➤「シャキッと百菜！いきいき弁当」レシピ紹介 (PDF)

➤「シャキッと百菜！いきいき弁当～秋バージョン～」レシピ紹介 (PDF)

➤「シャキッと百菜！いきいき弁当～冬バージョン～」レシピ紹介 (PDF)

J A 宮城中央会ホームページの百プロバナーをクリック、または「百歳元気プロジェクト」で検索！
中央会HP <http://www.ja-mg.or.jp/top/>

口腔ケア情報 par10

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

口内炎ができる原因とその対策まとめ

口内炎ができるととっても痛いですね。口内炎のできる原因は様々ですが、体の不調のサインである場合もあります。また、口内を噛んでしまい、そこが口内炎になってしまうことも…以下のまとめをご参考に！

●主な原因

- ・ストレスや疲れがたまり、免疫力が落ちている（このような状態のときは口の中も噛みやすいです）
- ・ビタミン不足
- ・消化器官の不調
- ・ウイルスや細菌の増殖 他にも、喫煙によるニコチン性口内炎やアレルギー性口内炎等があります。

●対策

- ・ビタミンB2を摂取する（市販の薬、ビタミンB2が多く含まれる食材…レバー等）
- ・イソジンやマウスウォッシュでぶくぶくうがいをする
- ・塗り薬、パッチで外から治療する
- ・マスクをするなど、口内を乾燥させない（ただし、傷口を舌でなめないように！）
- ・口内炎が口全体に広がっていたり、発熱を伴う場合は病院へ

いかがでしたか？自然に治るのを待つ人も多いと思いますが、適切な治療を心掛けましょう。