



フレイル予防とは

年齢とともに体力や気力、認知機能が低下し、「健康」「要介護」の中間（虚弱な状態）になるのを防ぐことです。早期に気づいて対策をおこなうことで、健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防の3つの柱

栄養

食事・口腔機能



しっかりバランスよく

身体活動

生活活動・運動など



体を動かそう!

社会参加 (社会活動)

趣味・ボランティア・就労など



いつまでも自立した生活を!

【例】食事

タンパク質（肉・魚・卵・大豆）を意識して食べる。

【例】運動

1日 5,000 歩を目安に歩く、筋力を維持する。

【例】社会参加

人との交流や趣味活動で、閉じこもりを防ぐ。

「年齢のせい」と諦めず、日ごろの小さな変化に気づき、楽しみながら体を動かし、誰かと繋がり続ける事が、いつまでも自分らしく暮らすための秘訣です。

「楽しい」をみつけませんか？

新入職員紹介

新しく松山協和病院に入った職員の皆様です一言、メッセージをもらいましたので紹介します。



栄養科
高橋さん

笑顔で頑張ります！！



2病棟介護
西岡さん

長い間協和病院に勤めて一年前に退職しましたがまた最近短い時間ですがお世話になることになりました。一年間遊んだ為、以前より頭と足が弱くなっていますが、よろしくお願ひいたします。



グループホームなないろ
藤本さん

いつもお世話になっております。藤本翔と申します。以前は、デイサービスなないろで管理者をしておりました。この度、グループホームなないろで復職させていただく事になりました。心機一転、頑張ります。宜しくお願ひ致します。



グループホームなないろ
井門さん

ブランクがあり、少し不安ですが、少しでもお役に立てばと思っています。よろしくお願ひいたします。

健康づくり委員会より

2/14 (土) 健康づくり委員会主催

松山城山公園から国重要文化財でもある「萬翠荘」まで歩き、街並み探索と、素敵な建物を堪能しました。建物ばかり見て、俳句のための言葉をノートに書き留めるのを忘れちゃうくらい素敵な時間でした。参加されたみなさまも楽しんでくれました♡



3/20 (金) のんびり運動会開幕

前日まで、雨が降っていましたが運動会当日は天気にも恵まれ2年ぶりの開催となりました。みなさん気合が入っているのか、開始前から競技でもある「スリッパ飛ばし」の練習をしておりました！お馴染みの競技から頭を使う新競技まで協議開始から終了まで熱戦を繰り広げ楽しく参加されておりました。みなさんお疲れさまでした★



健康チャレンジが新しくなります！

健康チャレンジ参加方法
※事前のエントリーは必要ありません

STEP 1 コースを選ぶ
中身の6つのコースから、やってみたいチャレンジ内容を選んで記入しましょう。複数のコースを選んで大丈夫です。

STEP 2 チャレンジして記録
期間中の好きな日に、好きなペースで30回録り始めましょう。取り損ねたらチャレンジ記録シートに記入。参加する日があっても大丈夫です。・日付以外にも自由に変更してください

STEP 3 結果を報告する
30回達成したら報告をお願いします。【WEBで報告】QRコードを読み取って報告書【ハガキの送付は不要です】※記録シートを撮影して添付してください【ハガキで報告】切手を貼って郵送してください

えひめまるごと健康チャレンジ 2026
30回の健康習慣つくり
参加無料
どなたでも参加OK

2026年のチャレンジ期間
受け取った日から7月31日までの期間中であなたの好きな30回を達成すればOKです！

愛媛県生活協同組合連合会
〒790-0966 松山市立花5-1-53 松山医療生活協同組合 健康チャレンジ事務局 行
TEL: 089-932-1712

790-0966
愛媛県松山市立花5-1-53
松山医療生活協同組合
健康チャレンジ事務局 行
えひめまるごと健康チャレンジ
2026 結果報告
最終受付: 2026年8月15日必着

チャレンジ記録シート
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10
11 12 13 14 15
16 17 18 19 20
21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

気軽にチャレンジ！健康習慣づくり！
6つのコースから自分に合ったチャレンジ内容を選びましょう。複数コースを選んで、自分で考えたチャレンジでもOKです。

食 バランスよくおいしく食べよう
たとえば...
★タンパク質をとる (肉・魚・卵・乳製品)
★ずいぶん生活に意識
★腹八分目を心がける
★糖かと一緒にご飯を食べる

動 からたを動かそう
たとえば...
★いつもより+10分体を動かす
★ラジカゲ体操をする
★体を動かす喜びをする (鬼ごっこなど)

薬 心が楽なことをしよう
たとえば...
★寝か1日1回以上おしよへりをする
★1日1回深呼吸をつくって外に出る
★あじつやがれまじつかりい
★趣味を楽しむ

知 脳を活性化しよう
たとえば...
★本や新聞を声を出して読む
★料理をする
★日記をつける

休 脳と体を休ませよう
たとえば...
★朝は日光浴を浴びて、夜は早く寝る
★入浴でリラックスをする
★TV・スマホを見すぎない、時間を決める
★しずかにして休む時間をつくる

自由 自分に合った健康法を決めよう
たとえば...
★1日1回しつかりあみかきをする
★お口を大きく動かす
★あじつやがれまじつかりい
★お酒・タバコを控える、やめる
★日記をつける

チャレンジ終了後も自分の為に健康習慣を継続しましょう！

期間内で合計30回達成できれば大丈夫です！

リーフレットは4月頃完成予定

松山医療生協では毎年「健康チャレンジ」をおこなっておりますが、たくさんの方に取り組んでいただきたく開催時期を秋から春へと変更し、リーフレット手に取りやすい3つ折りタイプになりました。

エントリーは不要で、受け取った日から開始出来るため、より気軽に参加出来るようになっていきます。

今回、報告書を提出した方の中から抽選で景品もご用意しております。

楽しみながら、健康づくりに取り組むいい機会です！

ぜひたくさんのご参加をお待ちしております。

お問い合わせ：松山協和病院 健康づくり委員会

有友・伊賀瀬 TEL (089) 932-1712