群馬

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
利根保健生協 スポーツ吹き矢健康倶楽部新巻支部
林 和枝支部長

スポーツ吹矢で組合員相互の親睦図る
口腔のフレイルケアにもってこいのスポーツ

腹式呼吸に使用するロングピロピロを使ったフレイル予防を実践しています。フレイル予防や高齢者の居場所づくりに、スポーツ吹矢を練習したら好評で組合員相互の親睦を図る事が出来るとの思いで支部を設立しました。高齢者の居場所づくりの一環として、組合員同士が親睦を図りながら月２回、練習日を開催、活動をしています。

今年３月初旬から活動をスタート。皆で話し合いながら和気あいあいと練習をしています。また練習終了後に行う会場でのお茶のみ話では、吹矢の練習状況を話し合っています。利根保健生協利根歯科診療所の中澤桂一郎所長の話では、全国の医療生協の講演でも口腔ケアを行うことはフレイル予防に欠かせないそう。スポーツ吹矢は、口腔ケアにもってこいのスポーツであり、組合員の皆と一緒に練習を行いながら健康増進に取り組んでいきます。