

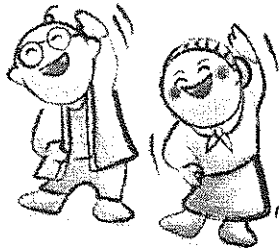
# 地域包括支援センターだより 第37号

令和元年12月 発行：加美町地域包括支援センター ☎ 63-3600

参加者  
募集

## 筋力アップ教室

運動の機会が少なくなる冬の時期に、楽しみながら身体を動かす高齢者向けの運動教室を開催します。イスに座っての運動が中心なので、足腰に痛みのある方でもムリなく取り組みます。毎年大好評の教室ですので、気軽に参加してみませんか？

|      | 開催日          | 会場・時間                                                                   | 内容・講師                                                                                                                                         |
|------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回  | 令和2年1月10日(金) | 【会場】<br>中新田<br>福祉センター<br>(集会室)<br><br>【時間】<br>10:00~11:30<br>(受付：9:45~) | 【内容】<br>・ストレッチ<br>・筋力アップ運動<br>・介護ミニ講話<br>・健康チェック<br><br> |
| 第2回  | 1月17日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第3回  | 1月24日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第4回  | 1月31日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第5回  | 2月7日(金)      |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第6回  | 2月14日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第7回  | 2月21日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第8回  | 2月28日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第9回  | 3月6日(金)      |                                                                         |                                                                                                                                               |
| 第10回 | 3月13日(金)     |                                                                         |                                                                                                                                               |

◆対象者： 加美町に住所を有する65歳以上の方で、原則として全日程参加できる方  
(要介護・要支援認定を受けていない方)

※ 高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため主治医に確認してからお申込みください。

◆定員： 25名程度

※ 申込み多数の場合は、初めて教室に参加する方を優先とさせていただきます。後日、参加の可否についてはご連絡いたします。

◆持ち物： 水分補給のための水又はお茶・汗拭きタオル

◆その他： 送迎はありませんのでご注意ください。

申込期間： 12月5日(木)~12月9日(月)

受付時間 8:30~17:15 (土日除く)

<申込先> 加美町地域包括支援センター

☎ 63-3600

裏面もご覧ください

# おれんじサロン 輪和話の開催

こころの健康づくりボランティアの皆さんと認知症家族介護者交流会が合同で、サロンを開催しています。2つのコーナーがあり、どちらも参加自由です。

サロンでは、『認知症についての情報提供』と『居場所づくり』を目指しています。

認知症の事を知りたい、相談したい方、ご家族やご本人の参加もOK！お待ちしております。

●交流コーナー：認知症のミニ講話や交流会

●喫茶コーナー：カフェでお茶を飲みながらゆっくりお話

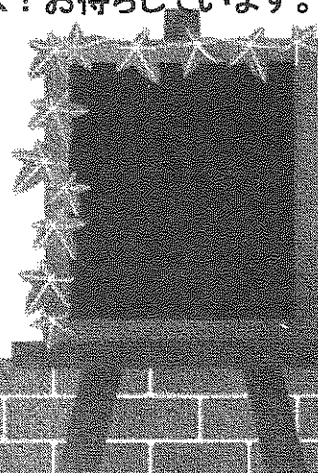
日 時：12月18日(水) 午後1時30分～3時

会 場：中新田図書館 展示室・喫茶スペース

ミニ講話：「認知症の薬と上手な管理について」

古川調剤薬局小野田店

薬剤師 塩田 麻美 氏



## ヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで、身体にダメージを与えてしまうことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多くなります。調査によると、入浴中のヒートショックに関連する死亡者は、交通事故死亡者の3倍以上とされています。特に、冬場の入浴中に急増する傾向があるので、注意が必要です！

### < ヒートショックを予防するポイント >

1. 脱衣所や浴室を暖めてから入浴する。

脱衣室 → 暖房器具を使う

浴 室 → 浴槽のふたを開けたり、シャワーを床や壁にかけたりしてみる

2. 身体に負担のかからない入浴方法を！

- ・ お湯の温度は41度以下！
- ・ かけ湯をしてからゆっくりと入る。
- ・ 長湯は禁物！

3. 食事直後や飲酒時の入浴は控える。

4. 体調が悪い時は無理して入浴しない。

