「いきいき体操」8月のご案内

●会 場　**志道館**

●時 間

10時00分 ～ 11時30分
（受付：9時45分～）

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

★対 象：
65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物：
飲み物、手ぬぐい又はタオル、上履き
・お一人につき、週1回までの参加とさせていただきます。
・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。

必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。

部屋の特徴

★膝に優しい床です（多目的室1・2）
（イスに座って筋力トレーニングをします）
★マットの部屋です（多目的室3）
（体操で使うのでバスタオルを持参ください）

	開催日	曜日	お部屋
1	8月 7日	木	多目的室 3
2	8月18日	月	多目的室1・2
3	8月25日	月	多目的室1・2

歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。
動きやすい服装でおこしください。

★以下の施設でも実施しています。実施している施設であれば
一週間に1回どの会場にでも参加出来ますので相談ください。

●南コミュニティセンター●　●東コミュニティセンター●
●西コミュニティセンター●　●沢田悠学館●（10月～3月のみ開催）

⚠ 各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。⚠

お申込み・問合せ先は 十和田市高齢介護課
☎ 0176（51）6720

「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。

- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- **初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。**

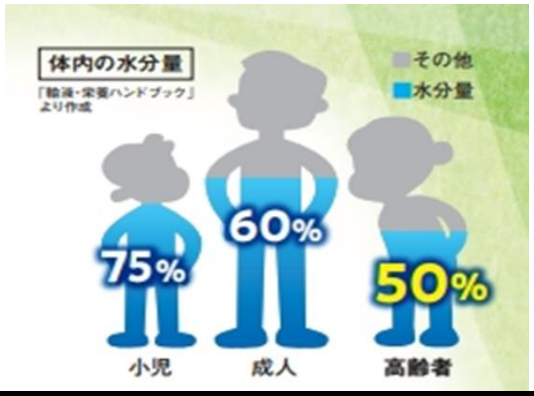
皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力お願いします！

暑い日が続いていますが、こんな季節に気を付けたいのが、**熱中症！！**
最近の暑さは、昔とはちょっと違います。気づかぬうちに、身体がまいってしまう事もあるんです！**『まだ大丈夫』**が一番危ない！
特に、年齢を重ねた皆さん！熱中症は、若い時よりもなりやすいって知ってました？

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

体の水分保持力と感覚の変化

・のどの渇きを感じにくくなる
・体内の水分量がすくない



基礎疾患や内服薬の影響

・高血圧・糖尿病・心疾患など
・利尿作用や降圧剤の服用

暑さへの反応が鈍くなる

・「暑い」と感じにくい
・暑さを「がまんする」習慣

生活環境と社会的要因

・一人暮らしで見守りが少ない
・住居の断熱性が低い

回復力の低下

・体力・免疫力が低下し、重症化しやすい

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ ▸▸ https://www.wbgt.env.go.jp/
環境省では、暑さ指数（WBGT）の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。
「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ➡