

「いきいき体操」8月のご案内

●会場

市民交流プラザ「トワール」
多目的研修室2・3



●時間

- ①午前の部：
10時15分～11時45分
(受付:9時50分～)
- ②午後の部：
13時30分～15時00分
(受付:13時10分～)



★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

- ・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。

	開催日	曜日	
1	8月 5日	火	午前の部・午後の部 予約制のため必ず連絡をください。 ★時間変更の際もご連絡ください
2	8月19日	火	
3	8月26日	火	

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てください。

★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。

●志道館● ※上履きをご持参ください。

●南コミュニティセンター●

●西コミュニティセンター●

●東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、ご協力をお願いします!

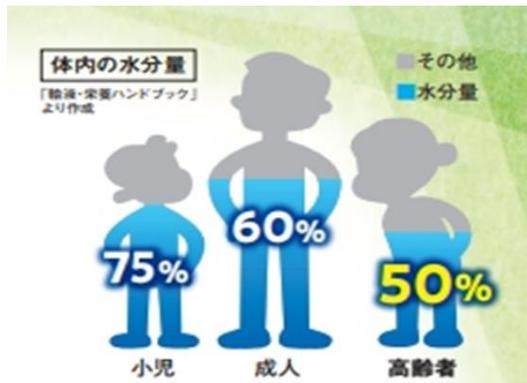
暑い日が続いていますが、こんな季節に気を付けたいのが、**熱中症!!**
最近の暑さは、昔とはちょっと違います。気づかぬうちに、身体がまいってしまう事もあるんです!『まだ大丈夫』が一番危ない!
特に、年齢を重ねた皆さん!熱中症は、若い時よりもなりやすいって知ってました?

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▶▶

