

「いきいき体操」 2月 のご案内

★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

★定員・時間は会場ごとに異なります。

・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。



☆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。

●沢田悠学館●

時間:午前10時~11時30分
(受付:午前9時40分~)

| | 開催日 | 曜日 | 会場 |
|---|-------|----|-----------------|
| 1 | 2月 4日 | 水 | 世代間交流の間 (和室) |
| 2 | 2月18日 | 水 | |
| 3 | 2月25日 | 水 | |

☆第2週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

●西コミュニティセンター●

時間:午前10時~11時30分
(受付:午前9時40分~)

| | 開催日 | 曜日 | 会場 |
|---|-------|----|-------|
| 1 | 2月 4日 | 水 | 2階研修室 |
| 2 | 2月18日 | 水 | |
| 3 | 2月25日 | 水 | |

☆第2週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

●東コミュニティセンター●

①午前10時00分~11時30分

(受付:午前9時40分~)

②午後 1時30分 ~ 3時00分

(受付:午後1時10分~)

| | 開催日 | 曜日 | 会場 |
|---|-------|----|--------------------------------|
| 1 | 2月12日 | 木 | 〈午前〉 2階研修室 〈午後〉 1階ホール |
| 2 | 2月19日 | 木 | |
| 3 | 2月26日 | 木 | |

☆第1週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

●南コミュニティセンター●

①午前10時00分~11時30分

(受付:午前9時40分~)

②午後 1時30分 ~ 3時00分

(受付:午後1時10分~)

| | 開催日 | 曜日 | 会場 |
|---|-------|----|----------------------|
| 1 | 2月 6日 | 金 | I階ホール 20日 午前のみ |
| 2 | 2月13日 | 金 | |
| 3 | 2月20日 | 金 | |
| 4 | 2月27日 | 金 | |

*2月20日午前のみの開催です。

★実施している施設であれば週に一回どの会場にでも参加出来ますので相談下さい。

●志道館 ●トワーレでも行っています!

⚠ 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」に参加される皆さんに守っていただくこと

- ・風邪症状や、体調に異変がある場合は休みましょう。会場入り口でも改めて検温します。
- ・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。
- ・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。
- ・体操を1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。

皆さん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！

冬こそ水分補給!!かくれ脱水に気をつけましょう

皆さんは冬にも脱水症が多いことをご存知でしょうか？

「汗をかきやすい夏」に気を付けることだと思う方も多いでしょう。

しかし、冬にも脱水症が起こる危険は十分にあります！

冬の湿度は低く、空気の乾燥した環境では自覚がないまま、

からだの水分が不足する「かくれ脱水」がおこりやすくなります。

脱水症状とは

- ・のどの渴き
- ・口の中がねばつく
- ・尿量の減少
- ・ぼんやりする
- ・頭痛
- ・倦怠感がある

このような症状があるときは
体が水分不足になっています！

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

冬の脱水にならないための生活習慣

①必要な水分は普通の生活でも
飲み水だけで1日1.2Lほど必要と
されています。のどが渴いていなくても
こまめにとるようにしましょう。



②加湿と保湿に努める

保湿クリームを体にぬったり、加湿器
を使って50%~60%に保ちましょう。

③食事をしっかりとる

1日3回の食事で約1Lの水分補給
ができます。

④運動習慣を身につける

体の中で最も大量の水分をたくわえ
ているのが筋肉です。
加齢や運動不足による筋肉減少があ
ると、体内の水分量も低下して脱水の
リスクが高まります。

