

「いきいき体操」2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00分～11時30分
(受付：9時40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	2月 3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	2月10日	火	
3	2月17日	火	
4	2月24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

- ・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！

冬こそ水分補給!!かくれ脱水に気をつけましょう

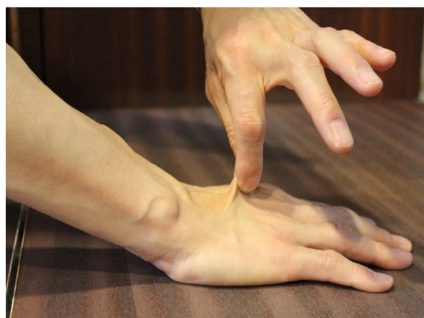
皆さんは冬にも脱水症が多いことをご存知でしょうか？
「汗をかきやすい夏」に気を付けることだと思う方も多いでしょう。
しかし、冬にも脱水症が起こる危険は十分にあります！
冬の湿度は低く、空気の乾燥した環境では自覚がないまま、
からだの水分が不足する「かくれ脱水」がおこりやすくなります。

脱水症状とは

- ・のどの渇き
- ・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。のどが渇いていなくても
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回の食事では約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。

