

# 介護予防センターもみじ台 8月の活動案内



## 集会活動

◎「イキイキすずらん体操会」毎月平日第2金曜日 13:30-15:30

会場：もみじ台管理センター2階大ホール 8月は8/4開催

※体操会の後、15:00~15:30にて「イキイキすずらん交流会」を行います。参加者のみなさま同士、おしゃべりしませんか？福祉の専門職へお困りごとを相談することもできます！

**8月は、第2金曜日が祝日のため、8/4に実施します！**

◎「みなみ会体操会」

※実施会場、日時が変更となります。詳細決定次第お知らせいたします。

◎「ことぶきフレイル予防会」毎月平日第3月曜日の10:00~11:00

会場：北第一集会所 \*8月は8/21開催

◎「すこやか倶楽部」毎月平日第1火曜日の13:30-14:30

会場：北第二集会所 \*8月は8/1開催（消費者協会による詐欺についての講話を実施）

◎「ふれあいの丘ゆるゆる体操会」毎月平日金曜日の10:00-11:00

会場：もみじ台ふれあい児童会館 8月は8/25開催 7/28~8/11夏休み期間はお休み  
※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。

◎「健康ステーション体操会」毎月平日火曜日 10:00-10:45

会場：ホクノースーパー2階健康ステーション\*8月は8/1・8・15・22・29開催

◎「介護予防番組イワンケノ」毎月平日水曜日 10:00-10:45

会場：ホクノースーパー2階健康ステーション\*8月は8/2・9・16・23・30開催

## 通信添削・集会活動併用

◎「川柳教室」三浦先生・小沢先生担当、毎月平日第3水曜日 13:30-15:00

会場：もみじ台管理センター・郵送・ファックス・メールによる参加も可。

※8月は、第3水曜日がお盆期間のため、8/23開催

## オンラインのみ

◎「オンライン教室」毎月平日木曜日 13:30-13:50

会場：ご自宅 \*8月は8/3・10・17・24・31開催

※月末最終週8/31は、イベント「タオル体操」開催！

**ご家庭にあるフェイスタオルをご準備してご参加ください。**

注意：集会在中止になる場合があります。参加前に、開催状況をお問い合わせください。



## お問い合わせ・お申込み

厚別区介護予防センターもみじ台（松江・大場）

電話 011-898-8660

メール [yobou@d-grunen.com](mailto:yobou@d-grunen.com)





発行者：札幌市厚別区介護予防センターもみじ台

# スマイルもみじ通信

2023年 8月発行 第15号

お問い合わせ先

電話番号：898-8660・Eメール：yobou@d-grunen.com

## 『効果的な食事・予防策で夏バテ対策をしましょう！』

### 【1. 高齢者の夏バテ症状は気づきにくい！】

暑い日が続いておりますね☀️皆様体調を崩されていないでしょうか？年を重ねると暑さやのどの渇きを感じづらくなり、水分補給の回数が減る傾向があります。また、体温調節機能や体の中の水分量も低下してくるため、夏バテには注意が必要です。



＜夏バテの症状＞ ※サインを見逃すと熱中症へつながる心配があります

- 食欲がない  寝つきが悪い  ぼーっとしている
- 汗の量がいつもより少ない/多い  熱っぽい
- めまいや立ちくらみがある  生あくびをしている …など

＜熱中症の症状＞ ※一つ以上当てはまる場合は、医療機関へ受診の相談をしましょう

- 頭痛  吐き気がする/吐く  だるい  汗をかかなくなった  皮膚が乾燥している

### 【2. 日頃から心がけたい夏バテ予防策】

#### ☑️適度な運動

体力をつけるためには有酸素運動が効果的です。地域の体操教室へ通ったり、散歩やラジオ体操に取り組むのも良いです。少し汗ばむ程度の運動を生活に取り入れましょう。

#### ☑️湯船につかる

入浴することで、代謝が高まって汗をかける身体にもなれます。



#### ☑️快適な室温と温度に保つ

室温計を使い、部屋の中は室温 28℃以下、湿度 60%以下を目安に保つようにしましょう。

#### ☑️適度な水分補給

最低でも1日 1.2Lの水分補給を目安にしましょう。水や麦茶で摂るのが望ましいです。



#### ☑️効果的な食事

タンパク質が不足すると、フレイル(虚弱)状態に陥りやすくなります。暑い季節を乗り切るために、肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。

また、ビタミンB1が豊富な豚肉、かつお、大豆、ごま、玄米、ミネラルが豊富なブロッコリー、オクラ、魚介類、乳製品、クエン酸が豊富なオレンジ、レモン、梅干し、酢の物等食材も効果的です。

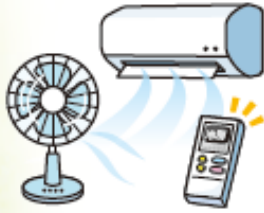
### 【3. 効果的な食事には配食サービスもお勧めです】

★配食とは・・・栄養バランスの整ったお食事(ご飯、おかず、みそ汁)を、週1日～6日間、ご自宅まで届けてくれるサービスです。買い出しや調理の必要がなく、しっかりと栄養を摂ることができます。全く外に出ないのも考え物ですが、暑い時期など外出が大変な時は週1～2回程度利用してみるのもいいかもしれませんね！



# 熱中症予防ができていますかチェックしましょう！

- エアコン・扇風機を上手に使用している



- 部屋の湿度を測っている



- 部屋の風通しを良くしている



- こまめに水分・塩分を補給している



- シャワーやタオルで体を冷やす



- 暑い時は無理はしない



- 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子



- 涼しい場所施設を利用する



- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



**高齢は特に注意が必要です**

## 1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、老廃物を輩出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

## ウォーキングのフォームの基本的なポイント

視線は前に

肘は軽く曲げて後ろに引く

お腹に力を入れるように意識する

上半身はまっすぐに保つ

踵から地面を踏み、つま先で蹴り出す

足の指をしっかりと使って地面を捉える



○ウォーキングを行うときは、背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見て一直線になる姿勢が理想です。

○上から糸で頭を引っ張られているようなイメージを意識して、視線は 15m 先をまっすぐ見るようにします。

○腰や膝が悪い方、持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから行いましょう。

紹介

新入職員

はじめまして！8月から配属された大場 みな美と申します。みなさんと一緒に、楽しく、やさしい地域づくりを目指し、貢献できるように頑張ります！よろしくお祈いします！  
3歳の娘と一緒にパンケーキを作ることにハマっています！

