

いきいき通信 * 福住

令和6年2月号

介護予防センターでは、介護予防や健康づくりを地域に広め、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らせるようにお手伝いをしています。

* 介護予防教室のご案内 * 会場 福住地区会館（福住1条4丁目13-17）

福住ふまねっと教室

すこやか倶楽部

2/2（金） 10：00～11：30	日時	2/27（火） 10：00～11：30
『ふまねっと』とは、 あみを踏まないように またいで歩き、「次に出す 足はどっちだっけ？」と 考える、歩行機能と認知 機能の改善効果が期待できる運動です。 講師 ふまねっとサポーター	内容	今月は 「介護予防レクリエーション！」 介護予防につながるゲームで 楽しく体を動かしましょう。 講師 介護予防センター
水分補給の飲み物（必須）、マスク、 動きやすい服装、あれば介護予防手帳	持ち物	水分補給の飲み物（必須）、マスク、 動きやすい服装、あれば介護予防手帳
無料	参加費	無料
20名程度	定員	30名程度
初めての方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません	申込み	参加希望の方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません
感染症対策にご協力ください	お願い	感染症対策にご協力ください
<概ね第1金曜日開催> 2/2、3/1	今後の 予定	<概ね第4火曜日開催> 2/27、3/26

お知らせ

冬期間 オンライン介護予防教室のご案内

2 / 7、14、21、28 水曜日 10：00～11：00

ご自身のスマホやパソコンで、Zoomを使った介護予防教室に参加！

詳細は下の連絡先まで、お電話ください。

申し込み・問い合わせ

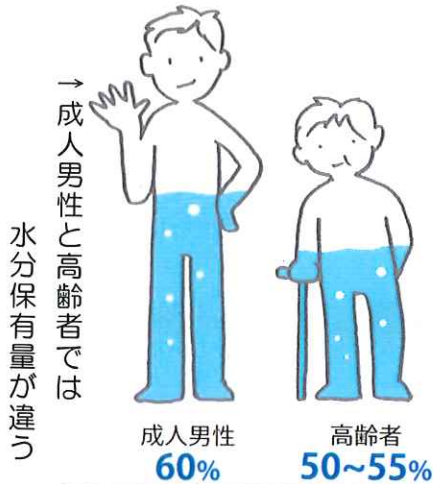
介護予防センター東月寒・福住（担当：山本・高橋）

豊平区月寒東3条18丁目20-48 サービス付き高齢者向け住宅「しらかばの杜」1階

TEL 852-8830（受付時間：月～金曜日 8：50～16：50）

* 気をつけよう！冬の脱水症状！～冬も水分補給を～ *

体の水分は汗や尿によって減っていきます。また、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。冬は夏に比べると空気が乾燥しており、乾燥によりその水分蒸発を「汗」として見ることが少なくなるので、気付かないうちに脱水状態となっており冬場の脱水症が起きてしまうといひまた、高齢者は筋肉量の低下から、「身体の中で蓄えられている水分量が少ない状態」になりがちで、脱水症の発症リスクを高めてしまいます。特に冬場は外出を控える方が多くなる傾向にあり、筋肉量がさらに減ると、注意が必要となります。



1つでも該当したら「かくれ脱水」かも!?

- 皮膚がかさつく。ツヤが無い
- 口の中がねばつくようになった。
- 便秘になった。あるいは前からひどくなった。
- 以前より皮膚にハリが無い。
- 足のすねにむくみが出るようになった。

※これはあくまでも目安です。詳細は病院へ受診をお勧めします。

冬の脱水対策 ポイント

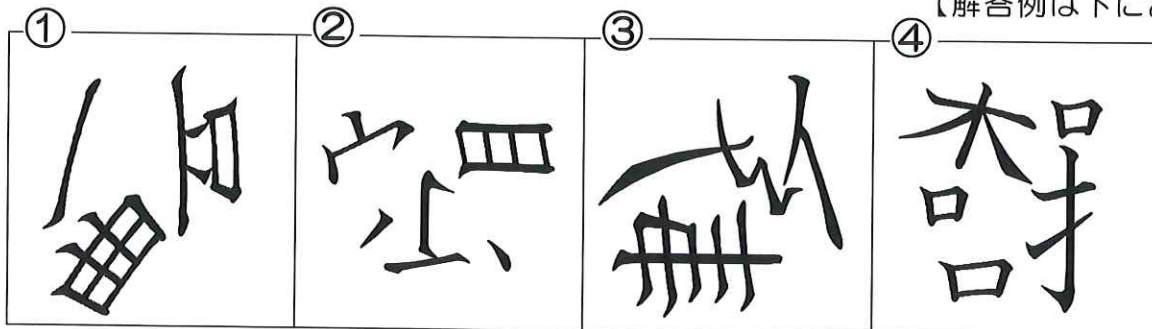
こまめな水分補給	時間を決めるなど、喉の渇きを感じる前に飲むことを心がける。
部屋の加湿	加湿器が無い場合は、洗濯物を部屋干しにする。
感染症の予防	手洗いやうがいなど、日々の体調管理が大切。

引用：厚生労働省ホームページより

「脳トレーニング」に挑戦！

四角の中にばらばらになった1文字の漢字があります。どんな漢字が隠れているでしょうか。

【解答例は下にあります】



答えを思いつく「ひらめき」は脳への刺激になり、認知症予防の効果が期待できます。

【解答】 ①豊 ②貯 ③健 ④操