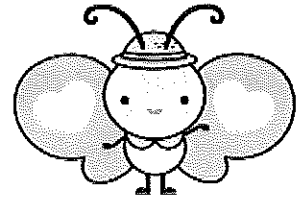


## いきいき通信 \* 福住

令和5年8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』とは、介護が必要な状態になることを防ぎ、今の健康状態を悪化させないための取り組みです。介護予防で健康寿命を延ばしましょう！

札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター『かよるん』

## \* 介護予防教室のお知らせ \*

**会場** 福住地区会館  
(福住1条4丁目13-17)

## 8月のすこやか倶楽部

## 『骨盤底筋体操と尿もれの話！』

男女問わず聞きにくい“尿もれ”のこと。原因や予防法を教わります。

講師：花王カスタマー マーケティング（株）



日時	8/22 (火) 10:00~11:30	7月から 時間が変更しています！
定員	30名程度	
持ち物	水分補給用の飲み物（必須）、マスク、動きやすい服装、あれば介護予防手帳	
参加費	無料	
申込み	参加希望の方は必ずご連絡下さい。（事前の申込みがない場合は参加できません）	
お願い	感染症対策にご協力ください。	

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)

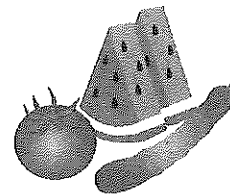
## こまめに水分補給しよう！

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。(汗をかく場合は、これより多めに摂る必要があります)。水分補給は1度に飲んでも余分な水分は尿へ排出される為、1日8回くらいに分けて摂ることをお勧めします。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

### 効率の良い水の飲み方(各回:約150ml)



水分が多く含まれる  
野菜や果物などは、夏場の  
脱水症対策に適しています。



身体に入ってくる水分は、飲料水だけではなく、食べ物もあります。水分補給に加えて、規則正しい食事を摂ることも脱水症対策に繋がります。

引用：大塚製薬『毎日の健康のために 高齢者のための熱中症対策』

## \* 「脳トレーニング」に挑戦！ \*

引くと『50』になる数字2組を探し、消していきます。最後に残った数字は何でしょう。

【解答は下にあります。】

### 【問題①】

4		8	
101	96		12
58			62
87	99	51	
			37
54			
	146	166	116

### 【問題②】

132			76
61		174	127
	175		
			66
26		116	
	124		111
147			
	77	197	125



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】①99 ②132