

教養講座（通所プログラムのご紹介）

病気や身体の虚弱化を予防するために、以下のポイントを踏まえた支援をしながら**健康講話**を行っています。

POINT 01 ご利用者の**主体的**な
介護予防や健康管理

POINT 02 ご利用者同士の**情報共有**

POINT 03 教養講座を通じた**生涯学習**

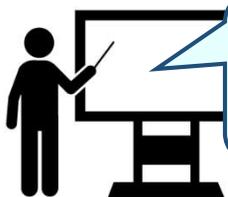


講話のテーマ

- ・フレイル
- ・オーラルフレイル
- ・感染対策
- ・血圧管理
- ・脈拍
- ・栄養
- ・睡眠
- ・痛み
- ・脱水予防
- ・血糖管理
- ・骨粗鬆症
- ・尿の話
- ・福祉用具
- ・災害対策
- ・目標設定 など

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・ウォーキング
- ・バランス能力
- ・エイジングケア
- ・認知症予防
- ・食べる力 **New!**

脱水予防のテーマでは



入浴の前後や夜寝る前にもこまめに水分補給しましょう。
寝ている間や朝方に脱水になる方もおられますよ。



私はベッドの横にペットボトルを置いて、
トイレに起きた時にも飲んでますよ。

脳梗塞で入院したことがあるので、真似してみます。

介護予防トピック

熱中症を予防しましょう！

東京23区熱中症死亡者の状況（令和2年夏）

約**9割**は
65歳以上の高齢者

約**9割**は**屋内**

屋内での死亡者のうち

約**9割**は
**エアコンを使用して
いなかった**

エアコン有 使用有 8% エアコン有 使用無 55%

エアコン無 33%

厚生労働省 2021.7



エアコンで室温を調整しましょう

身体に直接風が当たらないように調整し
換気も行いながら
上手くエアコンを使用しましょう

こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いてなくても
1日あたり**1.2L**を目安に水分を取りましょう



上手にマスクをつけ外しましょう

屋外で人との距離が**2 m**以上確保でき、
会話をほとんど行わない場合は
マスクを外しましょう

日頃から体調管理を行い熱中症に
注意しましょう！



トレーニングのご紹介

上下肢挙上運動（体幹の筋力強化）

四つ這いになります。背筋を伸ばしたまま、片方の脚を後方に伸ばします。5秒止めて、ゆっくり戻します。余裕があれば反対側の手を前方に伸ばします。左右交互に**10回**繰り返し、1日1セットから行いましょう。

POINT 01 背中が反らないように注意しましょう

POINT 02 息をこらえず、ゆっくりと呼吸しながら行いましょう



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810