

すこやか倶楽部

札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

9月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	9月26日(土)	14:00～ 15:30	『お口の健康について』 お口の健康について学びませんか？
苗穂神社 東区本町2条3丁目	9月15日(火)	10:00～ 11:30	『お口の健康について』 お口の健康について学びませんか？
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	9月24日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『お口の健康について』 お口の健康について学びませんか？
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	9月15日(火)	14:00～ 15:30	『お口の健康について』 お口の健康について学びませんか？
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	9月2日(水) 9月9日(水) 9月16日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

夏バテについて覚えておきましょう！！



【夏バテとは???】

夏バテ（なつばて）とは夏の暑さにより現れる様々な症状です。暑気中り、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもあります。語源として夏バテ自体は「夏」と「バテる」を併せて縮めたものです。なお「バテる」とは「疲れ果てる」が語源です。

『原因』

ストレスや冷房による冷え、睡眠不足、冷たいもの(ジュースやビールなど)の飲み過ぎも原因となります。「夏バテ」という名称から夏のみの病気であると思われがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初秋にも起こりやすくなります。

『症状』

主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などです。時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。



『改善と予防』

夏は室温を下げると涼しくなると考えがちですが、最も大切なのは湿度をコントロールすることです。一般に夏は湿度50~60%であれば快適に感じるそうです。温度と湿度の心地よい組み合わせは、「低温・多湿」か「高温・乾燥」だそうです。夏は温度が多少高くても、乾燥していれば体内の熱を放出しやすいので、体内温度が下がり涼しく感じられます。夏バテの改善と予防には、十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切です。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は色々な食品をバランスよく摂り、ビールやジュースなど冷えを増長する冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにすると効果的と思われる。

・緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。

・水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

