



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65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。
※参加費の書いていない内容は、無料となっております

6月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	6月11日(土) 14:00~15:30	『映画上映会』 大！スクリーンで映画みませんか？
	6月25日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか？（※上靴必要です）
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	6月7日(火) 10:00~11:30	『映画上映会』 大！スクリーンで映画みませんか？
	6月21日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	6月23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
	6月23日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	6月21日(火) 14:00~15:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	6月1日(水) 6月8日(水) 6月15日(水) 6月22日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・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）

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



熱中症について覚えておきましょう!

【 熱中症は予防が大切です 】



熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

『暑さを避けましょう』

屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

『服装を工夫しましょう』

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

『こまめに水分を補給しましょう』

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

『急に暑くなる日に注意しましょう』

突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは、暑い日に熱中症が起こりやすくなります。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渴きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。

熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

