



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、介護予防活動への参加を希望する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。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

『めざそう！いきいきスマイル・シニア』

8月 介護予防教室のご案内

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	8月12日(土)	※お休み
	8月26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	8月1日(火) 10:00~12:00	出前講座『敬老優待乗車証について』 敬老パスの使い方を学びましょう！
	8月15日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	8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
	8月24日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	8月1日(火) 14:00~16:00	※平成29年4月より、第1火曜日へ変更となります。 『映画会』 大スクリーンで、映画を鑑賞しませんか！
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	8月2日(水)	『転倒予防教室』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動 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)
	8月9日(水)	
	8月16日(水)	
	8月23日(水) 10:00~11:30	

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・小林)

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ます。

