

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 291 号

(令和 4 年 7 月 19 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp

HP : <http://taishaku.server-hared.com/>

これからの主な行事予定・施設利用等

7月19日(火)	行政文書	
7月24日(日)	女性部の手芸教室 「ハーバリウム」	10時
7月27日(水)	帝釈地区スポーツ協会役員会	19時30分
7月27日(水)	かじかクラブ定例会	13時
7月28日(木)	パソコン教室(エクセル)	13時30分
8月2日(火)	縄文体験親子デイキャンプ	9時 帝釈峡まほろばの里
8月4日(木)	行政文書	
8月4日(木)	パソコン教室(ワード)	13時30分
8月4日(木)	自治振興区役員会	19時30分
8月6日(土)	帝釈会総会	14時
8月18日(木)	行政文書	

その他の教室 箏曲教室 (7/22)

グラウンドゴルフ (7/21 7/30 8/6 8/11 8/20 8/25)

ご厚志のお礼

香典返しとして

帝釈自治振興区竹渡支部へ

大神 憲治

様より

ありがとうございました。

健康寿命向上セミナー「運動機能向上+フレイル予防」教室

7月13日(水) 未渡集会所で、運動機能向上とフレイル予防の教室がありました。

①オーラルフレイル 保健師 栄正人さん

オーラルフレイル(口腔機能低下)について話をされました。

噛む力が弱ったり歯が抜けたりすると口の中の機能が低下します。

放っておくと全身のフレイルを起こす原因になるため口や歯をきれいに保つことと、口腔機能を高める口の体操を教えてくださいました。



だ液の分泌をよくするマッサージ

②楽々ウォーキングストレッチ体操 介護予防運動指導員 矢吹裕次さん

歩きやすい体作りについてご指導くださいました。

歩きやすい体を作るためには、まず普段使っていないため固まった筋肉や関節の動きを取り戻し、適切な運動パターンを体に思い込ませることが必要と話されていました。

テニスボールを使って足の裏・ふくらはぎ・太ももの前や後とお尻などをゴリゴリとほぐすと固まった筋肉がほぐれ、関節の動きがよくなると習いました。

ボールの代わりにラップの芯でもよいということですので、皆様もテレビを見ながらやってみましょう。



ストレッチ体操

かくれ脱水にご注意ください

日本成人病予防協会 HP を参考

かくれ脱水は、体の水分が減少し、脱水症状になる手前の状態ですが本人や周囲が気づいていない状態です。

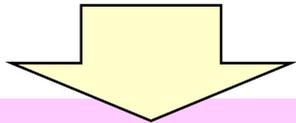
- 症状 ●唇や皮膚がカサカサしている ●頭がぼーっとする
 ●のどが渇く ●汗を大量にかく
 ●集中力が低下する ●立ちくらみがする



特に、のどの渇きを感じ取りにくくなっている高齢者、のどの渇きを感じても自ら水分補給ができない子どもなどに起こりやすく、有効な対策を取らないと脱水症状は進行していきます。

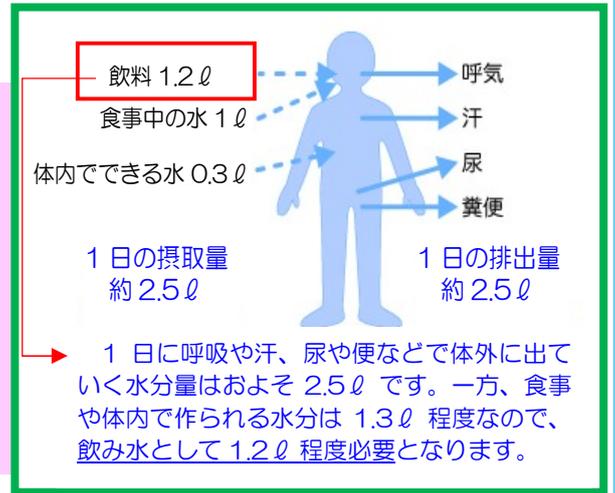
- ①軽度：頭痛、倦怠感、立ちくらみ、食欲不振など
- ②中度：嘔吐、めまい、乏尿など
- ③重度：血圧低下、循環不全など命にかかわる重篤な症状

血液がドロドロになることで脳梗塞や心筋梗塞の危険性が増します



予防方法

- こまめな水分補給（白湯や水）
- 食事から水分補給（味噌汁やスープなど）
- おやつから水分補給（水分の多い果物）
- 加湿器の利用（湿度 50～70%）
- 子供や高齢者への気遣い
- 起床後、入浴前後、就寝前の水分補給



在宅中の熱中症に注意!

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。また、日中の炎天下だけではなく室内や夜間でも多く発生しています。家族や周囲の人たちが日ごろから注意をし、積極的に声をかけてください。

高齢者の熱中症は特に、在宅中に多く発生しています



⚠️ 高齢者が熱中症になりやすい理由

- 体水分量の低下
- 体温調節機能の低下
- 暑さやのどの渇きを感じにくい



👉 室内で汗をかいていなくても、**こまめに水分補給。**

👉 **入浴前にコップ1杯の水を飲む。**

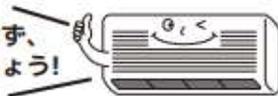
👉 おやすみ前に**枕元に飲水を用意。**

👉 **涼しい服装**

👉 **適度な運動**で体力作り。

👉 **室温は28℃以下**を目安に。暑い夜はエアコンを使う。

暑いときは無理をせず、エアコンを使いましょう!



環境省

8月の移動販売車 運行予定

予定時間が前後になることがありますかご了承ください。



日にち	時間	場所
8月 2日 (火)	10:00	始終集会所
8月 2日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月 4日 (木)	12:30	宇山西集会所
8月 4日 (木)	13:00	未渡集会所
8月 8日 (月)	13:00	山中下集会所
8月 9日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月16日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月16日 (火)	13:30	竹渡集会所
8月17日 (水)	13:30	福田集会所
8月21日 (日)	12:30	本田宅前
8月21日 (日)	13:30	久保田宅前
8月21日 (日)	14:00	宇山集会所
8月23日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月25日 (木)	13:00	未渡集会所
8月25日 (木)	13:30	竹渡集会所
8月30日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター



東城地域移動販売車運行事業

東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、「住み慣れた地域で安心して暮らし続ける」ことができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスク・手洗い等予防に取り組み**、是非、ご利用ください。

もし2、3人以上の集まりがあり、新たに移動販売車の運行を希望のグループがありましたら帝釈自治振興センターにご相談ください。

なお、地域・集会所等で、サロン等の開催を取りやめたとか、他の事情で移動販売車が出向いても誰も利用できない場合は、早目に帝釈自治振興センターへ連絡してください。