

花見川いきいきセンターだより 7月号



7月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	土		17	月	氣功と体操 講座
2	日		18	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操
3	月	数とパズルで楽しく脳トレ講座(7~9月)開講式 氣功と体操講座	19	水	
4	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操 世代間交流事業(七夕かざり)	20	木	
5	水		21	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
6	木		22	土	
7	金	ボディケアスクールおよび ミニボディケアスクール(7~9月)開講	23	日	
8	土		24	月	健康体操B 講座
9	日		25	火	
10	月	健康体操B 講座	26	水	講演会 「千葉市開府900年に向けて、千葉氏を知ろう」
11	火	ハッスル脳トレ教室(7~9月)開講	27	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
12	水		28	金	ボディケアスクール
13	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	29	土	
14	金	ボディケアスクール	30	日	
15	土		31	月	
16	日	「弦楽三重奏 セタコンサート」			

お知らせ ※全ての催しの参加は無料です。

①【弦楽三重奏 セタコンサート】

日時：7月16日(日) 10:00~11:00

内容：演奏ボランティア「カルテット チャオ」が夏を彩る曲を奏でます。

場所：花見川いきいきセンター 集会室

定員：40名(要予約)

対象：市内に住所を有する方

お申し込み：7月1日(土) 9:30より来館またはお電話で受付します。



②講演会【千葉市開府900年に向けて、千葉氏を知ろう】

日時：7月26日(水) 10:00~11:00

内容：郷土博物館職員が千葉市を開いた千葉氏の歴史をお話しします。

場所：花見川いきいきセンター 集会室

定員：25名(要予約) 対象：市内に住所を有する60歳以上の方

お申し込み：7月5日(水) 9:30より来館またはお電話で受付します。



【高齢者のための熱中症対策】

高齢者は、特に注意が必要です

①体内の水分が不足しがちです。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する身体の調節機能が低下します。

高齢者は、身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています

*エアコンを上手に使いましょう（身体に直接あたらないように風向きを調整しましょう）

*温度・暑さ指数を確認する（温度計だけでなく、湿度計を備えましょう）

*扇風機や換気扇を併用する（長時間、風が身体に直接当たらないようにしましょう）

*すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る

*換気をして屋外の涼しい空気を入れる *窓とドアなど2箇所を開ける

さらにウイルス感染対策をして、マスクをはずしましょう。

のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！！

1日あたり1.2リットルを目安に（コップ約6杯分）

・1時間ごとにコップ1杯 ・入浴前後や起床後もまず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう



<熱中症の新分類>

I度：めまいやたちくらみを自覚する/筋肉痛やこむら返り（脚がつる）がある
拭いても拭いても汗がどんどん出てくる。

II度：頭痛、悪心(吐き気)、嘔吐を認める。疲れやだるさなど全身倦怠感を自覚する。

III度：意識障害を認める/けいれんが起こる/体温が高くなる

「かくれ脱水」は、周りも本人も気づかない！

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれぞれ気が付かないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

そこで知っておきたい「かくれ脱水」チェック法

①手の甲をつまんでみる。

脱水症状の場合「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元にもどらない

②爪の色をチェック

爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。

③おしっこの回数、色をチェック

おしっこの回数がいつもより減っていると脱水が進んでいます。尿の色が濃くなっているのも水分不足

*当センターには、駐車場がありません。

*当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

また、新型コロナウイルス感染予防対策のため、館内では、手指の消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター

TEL 043 (286) 8030

FAX 043 (286) 8031