

# 介護予防教室

～ 東原地区社協 ～

脱水対策はもちろん、「これは何でしょう」・「きみまろ」クイズもあり、とても楽しく過ごしました



意外と甘いよ



経口補水液って  
手作りできるのね



頭の体操！

かかと・  
つま先を  
上げたり、  
下げたり。  
これが  
良いのです



7月10日(水)、東原地域活動センターにて「介護予防教室」が開催されました。今回のテーマは「熱中症」。熱中症の症状や対処法を学びました。高齢になると暑さ・のどの渇きを感じにくくなるそうです。脱水状態にならないようこまめな水分補給を心掛けましょう！また、暑さが厳しい夏は足がつりやすくなります。水分・ミネラルを積極的に取り入れながら、日頃からのストレッチ(かかと・つま先の上げ下ろしはふくらはぎを鍛えるのに効果的！)・適度な運動でつらい足つきが予防できるので、是非やってみてくださいね。

今年の夏も、暑さに負けず元気に乗り切りましょう！



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年7月作成