

地域包括支援センターだより★ 8月号★

おうちで運動 背中・脇腹のストレッチ



- ① 椅子に姿勢よく座る。
- ② 右手で背もたれを持って後ろを振り向くように上半身をひねる。
- ③ 左も同様に行く。

※ 背もたれのない椅子でも同様に行く
 ※ お尻が動かない程度で行う

問1：なぜなぞです。
「巻くと泳ぎだす数字は？」

問2：口の中にひらがな1文字を入れて文字を並び替えます

① れこ口よーと
(ヒント)あまーいお菓子
※小文字も大文字で書いています

② こえがろ口
(ヒント)季節の変わり目にする

③ お口れめか
(ヒント)体の色を自由に変えるよ

熱中症に注意△



屋外も室内も要注意です！

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。(1日1.2Lを目安に)
- マスクを着用している時は、激しい運動を避け、人と2m以上(十分な距離)離れていれば適宜マスクを外しましょう。
- こまめに換気をしつつ、エアコンを使用して室内の温度を下げましょう。
- 体調が悪い時には、無理をしないようにしましょう。
- 暑くなり始めの時期から、適度な運動を行って汗をかく習慣をつけましょう。

日常でちょっと気になっている健康について、相談してみませんか。

どなたでも

まちあい保健室

参加無料

管理栄養士・保健師などが相談に応じます。日程は、カレンダーの「▼まちあい保健室」をご覧ください。

8月は **オーラルフレイル予防** 体験をしてみよう

タッチパネルに「パタカラ」を発音し、お口や舌の動きやすさを測定します。オーラルフレイル予防のため、ぜひチェックしてみましょう！

※ ご参加された方に、歯ブラシなどのプレゼントがあります♪

事前予約(先着順)が必要となります。

【予約先】 地域包括支援センター ☎44-5091
【受付時間】 8:30~17:15 (土・日・祝日除く)



日程	会場	時間	人数
2日(水)	勤労福祉センター	13:30 ~ 15:30	40
4日(金)	王越町保健センター	9:15 ~ 11:15	40
	川津公民館	13:30 ~ 15:30	40
7日(月)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
8日(火)	瀬居町西浦公民館	10:30 ~ 11:30	20
8月 9日(水)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
21日(月)	府中公民館	9:15 ~ 11:15	40
22日(火)	南部公民館	9:15 ~ 11:15	40
23日(水)	松山公民館	13:30 ~ 15:30	40
24日(木)	加茂公民館	9:15 ~ 11:15	40
28日(月)	林田公民館	9:15 ~ 11:15	40

◆フレイル予防教室について◆

【日時】 8月16日(水) 14:00~15:30
 【講師】 坂出市管理栄養士
 【内容】 筋肉と骨を作る食事のお話(骨密度測定)

