

シャンシャンシャキッと

白までくまの散歩

第七号



くまの健康講座 『かくれ脱水に要注意!』

かくれ脱水とは脱水症の一手手前の状態ではっきりとわかる症状が現れません。しかし、放置しておくと脱水症状となり重症化してしまうと命にかかわることもあるため、できるだけ早く気づいて対処することが大切です。かくれ脱水の症状は、何となくだるい、食欲がない、疲れが取れないなどはっきりしない体の不調が多いので、少しでも感じたときは注意しましょう。

手の甲の皮膚をつまんだとき元に戻るのに時間がかかる、爪を押しした後すぐにピンク色に戻らない状態であれば、かくれ脱水の可能性がります。経口補水液等で水分を補給し、早めの対策を心がけてください。

また、規則正しい生活を送ることは脱水症の予防にもつながります。十分な睡眠時間を確保し、朝昼晩の食事をしっかりとることが大事です。また、暑い場所に長時間滞在するのは非常に危険ですので、日差しの強い時間帯の外出は避け、室内では冷房を活用すると脱水症の予防になりますよ。

暑い夏も元気に乗り切ってください!



ラジオ体操

健康維持に毎日約3分!!
究極の全身運動!ラジオ体操を始めませんか。

ラジオ体操第一は3分13秒で行う究極の運動ともいわれています。

ラジオ体操第一は腕や足を伸ばす、関節を大きく動かすといったエクササイズが特徴です。また、幅広い年齢層が手軽にこなせる内容であることも優れたポイントです。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」に効果的です。

お馴染みのラジオ体操もより正確にしっかりと行うことで、運動効果を高めることができますよ。

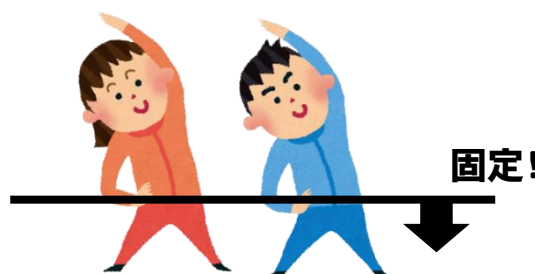
※体調によって強度を調節し、無理のない範囲で行いましょう。

①良い姿勢で深い呼吸

良い姿勢を意識することで肩こりや腰痛の改善効果が高まり、怪我のリスクを減らすことにもつながります。また、ラジオ体操は有酸素運動ですので、呼吸を止めずに行うことで、基礎代謝を上げる効果が高まります。体を大きく動かしているときや慣れない動きをするときは呼吸を忘れがちになりますので、意識して呼吸しましょう。

②固定する部分と動かす部分をつくる

固定する部分をつくることで、狙いとする部位にしっかりと刺激を与えることができ、より高い運動効果を得られます。



③リズムを感じテンポよく

ラジオ体操には動きに合わせた音楽がついています。ゆったりしたリズムや軽快なリズムに乗って、楽しく体を動かしましょう。



実はたくさん
ある!

集いの場

集いの場では、地域の方たちが定期的に集まって、体操や運動をはじめとした様々な取り組みが行われています。今回は熊野市で開催されている集いの場を一部紹介します。集いの場は地域の様々な場所にありますので、「集いの場に参加してみたい!」「家の近くにどんな集いの場があるの?」という方はぜひ一度参加してみてください。



◆高齢者サロン

毎月1回、地区の集会所などで開催しています。参加される皆さんは、健康体操やレクリエーションなど通して、楽しく過ごされています。

お問合せ： 熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係（TEL 89-3113）

対象者： 概ね65歳以上の方ですが、満たない方も参加可能。

参加費： 無料

申し込み： 特に必要ありません。お気軽に、直接会場までお越しください(~/)。

※令和5年度は、感染対策として各地区1時間程度の実施時間に変更しています。

地区	場所	時間	開催日
二木島	二木島公民館	10:00~11:30	毎月第1火曜日
遊木	遊木漁民センター	13:00~14:30	毎月第1火曜日
尾川	自然休養村管理センター	13:30~15:00	偶数月第1水曜日
瀬戸	井戸公民館瀬戸分館	10:00~11:00	毎月第1金曜日
井戸	ふれあいセンター	13:30~15:00	毎月第1金曜日
神川	神上生活改善センター	10:00~11:30	毎月第2月曜日
松原	松原集会所	10:00~11:30	毎月第2火曜日
磯崎	泊高齢者福祉拠点施設	13:30~15:00	毎月第2火曜日
南母	南母集会所	10:00~11:30	毎月第2水曜日
新鹿	新鹿公民館	9:30~10:30	毎月第1月曜日
新鹿	新鹿公民館 ※感染対策の為、分散実施	9:30~10:30	毎月第3金曜日
		10:30~11:30	
小栗須	小栗須クラブ	10:00~11:30	毎月第2金曜日
丸山	丸山アクティブセンター	13:00~14:30	毎月第2金曜日
矢ノ川	矢ノ川多目的集会所	10:00~11:30	毎月第3月曜日
大又	大又生活改善センター	10:00~11:30	毎月第3火曜日
小又	小又多目的集会所	13:00~14:30	毎月第3火曜日
小阪	小阪集会所	9:30~11:00	毎月第3水曜日
板屋	紀和コミュニティセンター	10:00~11:30	毎月第3水曜日
木津呂	旧木津呂林間学校	13:00~14:30	毎月第3水曜日
有馬	有馬第1公民館	10:00~11:30	毎月第3木曜日
口有馬	ふれあいステーションなごみ	10:00~11:30	毎月第4水曜日
木本	きのもと会館	10:00~11:30	毎月第3金曜日
大泊	大泊集会所	13:30~15:00	毎月第3金曜日
金山	金山多目的集会所	9:30~11:00	毎月第4火曜日
久生屋	久生屋公民館	13:30~15:00	毎月第4火曜日
桃崎	桃崎生活改善センター	10:00~11:30	毎月第4水曜日
佐渡	佐渡多目的集会所	13:00~14:30	毎月第4水曜日
惣房	旧惣房保育所	10:30~12:00	毎月第4金曜日
楊枝	楊枝公民館	13:00~14:30	毎月第4金曜日

◆チェアエクササイズ

週1回、地域の公民館等で実施されています。地元の住民さんが主体となって取り組まれるチェアエクササイズでは、椅子に座っての有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。

お問合せ： 熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係（TEL 89-3113）

対象者： 概ね65歳以上の方の参加が多いですが、満たない方も大歓迎。

参加費： 無料

申し込み： 地域住民主体の活動ですので、特に申し込みは必要ありません。

地区	名前	場所	曜日	時間
紀和	矢ノ川チェア	矢ノ川多目的集会所	月	10:00~11:00
紀和	湯ノロ落鮎クラブ	湯ノロ区民館	月	13:00~14:00
飛鳥	大又チェア	大又生活改善センター	月	13:30~14:30
有馬	いきいきクラブ	有馬第2公民館 ※感染対策の為、分散実施	火	9:30~10:30
			火	11:00~12:00
新鹿	新鹿チェア	新鹿公民館	火	10:00~11:00
井戸	井戸喜楽会	ふれあいセンター	火	10:00~11:00
久生屋	久生屋チェア	久生屋公民館	火	13:30~14:30
和気	和気チェア	上川出張所	火	11:00~12:00
木本	木本チェア	きのもと会館	水	10:00~11:00
二木島	二木島チェア	二木島公民館	水	10:00~11:00
五郷	五郷チェア	桃崎生活改善センター	水	10:00~11:00
磯崎	磯崎チェア	泊高齢者拠点施設	水	13:30~14:30
南母	南母チェア	南母集会所	水	13:30~14:30
飛鳥	小阪チェア	小阪集会所	木	10:00~11:00
金山	金山チェアサークル	金山集会所	木	10:00~11:00
有馬	もものみ会	有馬第1公民館	金	10:00~11:00
井戸	さわやかクラブ	保健福祉センター	金	13:30~14:30
五郷	五郷チェア	寺谷コミュニティセンター	金	13:30~14:30
紀和	板屋チェア	B&Q 紀和海洋センター	金	13:30~14:30

◆おうた

おもしろい! うまい! たのしい! をモットーとした地域版のミニデイサービス。お昼を挟みながら楽しく過ごします。

実施主体： 熊野市社会福祉協議会

対象者： 各地区にお住いの65歳以上の方

参加費： 参加費はありませんが、お弁当代が実費負担となります。550円~650円程度

申し込み： 熊野市社会福祉協議会地域福祉課までご連絡下さい。(TEL 89-5000)

地区	会場	時間	開催日
大泊	大泊公民館	11:00~14:00	偶数月第1水曜日
育生	尾川自然休養村管理センター	11:00~14:00	奇数月第2月曜日
波田須	波田須児童館	11:00~14:00	奇数月地区と相談
久生屋	久生屋公民館	11:00~14:00	奇数月第3水曜日
南母	南母集会所	11:00~14:00	偶数月第3木曜日