

教室参加者のみなさんへ



みなさんいかがお過ごしですか？

緊急事態宣言が解除され、介護予防教室を**順番に再開することとなりました。**

各教室の日程は同封の日程表をよく確認してください。

また、各教室で感染対策のために色んなことがこれまでと変わっています。注意事項もよく読んでおいてくださいね。

特に検温結果とマスクの両方がないと参加できません。

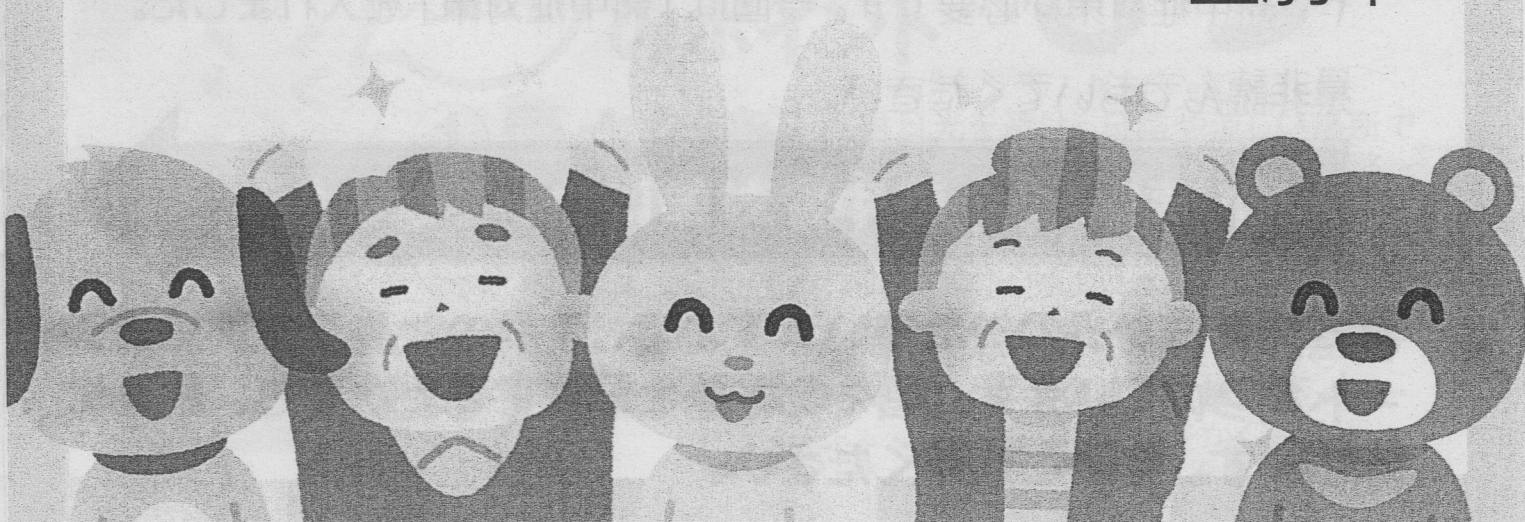
（その日の体温は教室で確認します）

さて、もうすぐ教室が再開します。

前にもお伝えしましたが、教室の日に元気な皆さんとお会いするのを楽しみにしています。

しっかり準備をして来てくださいね。

生駒市



教室に来るための準備をしましょう

・まずは元気でいましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大により、高齢者の身体活動時間が約3割減っていた、という研究結果があります。

(国立長寿医療研究センターが大阪等8都府県で実施1600名を対象にした調査結果)

家でできる体操や、散歩などで身体を整えましょう。

・教室の案内をよく読む

教室ごとに、日程が変わっていたり、準備が必要なことがあります。

よく読んで、間違えないように

きて下さい。特に、教室の日は必ず体温を測って、マスクをしてきてくださいね。(どちらかが足りないと教室に参加できません)



・夏の暑さに備える。熱中症に注意。

少しずつ暑くなってきましたね。先日の手紙で書いた「暑熱順化」や、熱中症対策が必要です。今回は「熱中症対策」を入れました。是非読んでおいてください。

知りましょう！ 熱中症対策についてはこちら

教室が7月からのかたもいますので、7月のセルフケア記録シートをつけています。日々の活動を記録するだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

まもなく夏本番！
みなさん、

熱中症対策は万全 ですか？

熱中症とは…

高温（あつい）多湿な（じめじめした）環境に長くいることで、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり体内に熱がこもった状態です。

特に高齢者は、

- ・暑さを感じにくいため体に熱がたまりやすい
 - ・のどの渇きを感じにくく脱水症状を起こしやすいため
- 熱中症になりやすい。**と、言われています。

体から熱を逃がすには、汗をかく必要があります。

特に今年は注意が必要です。

- ①自粛生活により汗をかく機会が減少
- ②徐々に暑さに慣れていくための期間がない！
- ③急に暑くなると熱中症になりやすい！

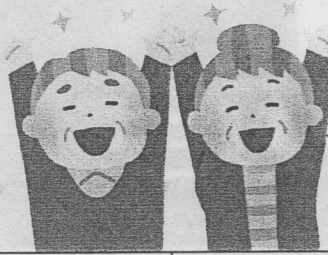
また、マスクの着用をすると、吸い込む空気が暖くなり、体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいといわれています。

これが
大切です

熱中症対策 3つのポイント

- ①暑さ対策 直射日光を避け、日陰や涼しい場所でこまめに休憩、クーラー等で室温調整。
- ②水分摂取 こまめに水やお茶を飲む。1日1.5L
常温の飲み物は吸収しやすいです。
- ③からだづくり たんぱく質やビタミンを含む
バランスの良い食事
十分な休息と汗をかく習慣

セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
ご自身で行ったことも記録しましょう。
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
水分摂取の目安は、1日1.2Lです。



日	月	火	水	木	金	土
7月			・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	

おうちでの活動も
習慣づいてきましたか？
みんなで一緒に

