



南大分ほろかったより

令和7年夏号 (vol.10)



こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

日ごとに暑さが増し、蟬の声に夏の訪れを感じる季節となりました。

平素より地域包括支援センターの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

夏は熱中症や脱水症状など、体調を崩しやすい時期でもあります。

今号では夏を健康に乗り切るためのポイントや地域での活動をご紹介します。

引き続き、皆様が安心して暮らせる地域づくりのためスタッフ一同努めてまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いします。

本格的に夏に入る前に！気を付けるべきポイント

こまめに水分補給をしましょう！



1日あたり **1.2ℓ** を目安に！

1.2ℓ = コップ約6杯
とされています。

※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！



熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう！

※屋外で2メートル以上離れており十分な距離がある場合
マスクを外していてもウイルス感染対策は忘れずに行いましょう！

～マスク着用時は以下の点を気を付ける～

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。

その他の熱中症予防法

①部屋の湿度を測っている。(夏は室温25～28℃、湿度は50～60%が理想的と言われています。)

②部屋の風通しを良くしている。

③シャワーやタオルで体を冷やす。

④涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子。

⑤緊急時・困った時の連絡先を確認している。

⑥暑い時は無理をしない。



二又公民館で出張型P U教室を行いました！



6月にカラダラボ・フィジオの先生を招き出張型P U教室を行いました！栄養講話や動かしやすい体づくりのための運動、有酸素運動を行いました。多くの地域の方に参加いただきました☆

出張型パワーアップ教室とは...？

出張型パワーアップ教室とは、通常のパワーアップ教室とは違い、地域の老人会やサロンにP U教室の先生が出向いて行う1日型の運動教室です。ご希望の方は包括宛てにご連絡いただくと、日程調整等させていただきます。サロンの活動の一つとしてご利用いただいても構いません。



1日だけじゃ足りない方、3か月間集中してP U教室に通いたい方はこちらがおすすめ！

☆ 未来は自分の力で変えられる 充実の3か月間 ☆

大分市パワーアップ教室

運動、栄養、口腔の専門職が、利用者ひとりひとりに合った目標やプログラムを一緒に考えてサポートし、短期間で運動機能や体力の向上を目指します。

【内 容】 運動・栄養・口腔の専門職による運動と講話（週に1回2時間程度）

【対 象】 介護認定は受けていないが、生活に少し支障が出てきた人または要支援1・2の人
※要介護や通所型サービスを利用中の方は利用できません

【料 金】 月額500円・無料送迎あり

【期 間】 3か月間

<年齢と体力低下のイメージ>

3か月後には教室の効果を実感！
あきらめていたこと
できなくなったこと
を再び取り戻す

運動・栄養・口腔の
プロの専門職が
取り組みをサポート

体力・筋力アップの
ための個別メニュー
を提案

作業療法士 佐藤 晴さん

パワーアップ教室では、利用者さんとともに目標を立てて、やりたかったことやできなくなっていたことができるようになることを目指します。私たちプロの専門職がその目標の達成に向けて全力でサポートします。3か月の教室で見えるほど生活が変わった方をこれまでたくさん見てきました。ぜひ教室へ参加してみてください。

大分市 長寿福祉課

のお申込み・お問い合わせは裏面へ

3か月間（週1回）、2時間程度で行う運動教室。

※延長が必要と認められた方は最大6カ月の利用が可能。

利用者負担は 500円/月 無料送迎付きです！

【対象者】

- ①介護認定は受けていないが、生活に支障が出てきた方
（包括が行う調査で「事業対象者」に当てはまる方
- ②要支援1・2の方

※①または②に当てはまる方が対象となります。



【内容】

日常生活に支障ある生活行為を改善するために、運動や講話などのプログラム（運動機能の向上・口腔機能の向上・栄養改善）を複合的に実施。

利用希望の方は包括職員が自宅へ伺います。担当圏域の地域包括支援センターまでご連絡をお願いします！



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8:30～17:00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）