

# 坂ノ市地域包括支援センターだより



令和3年度夏号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。

新型コロナウイルスワクチン接種が終わった方も少しずつ増えてきていますが、まだまだマスクの着用はかせません。人との距離を保ち、マスクを外すことや水分補給を行うことを心掛け、体調に留意しましょう！

マスクをつけたまま、長時間、屋外や気温の高い室内にいる事で、熱中症のリスクはより高まります。熱中症患者の約半数は高齢者といわれています。熱中症の予防には、こまめな水分補給と暑さを避ける対策が必要です。

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

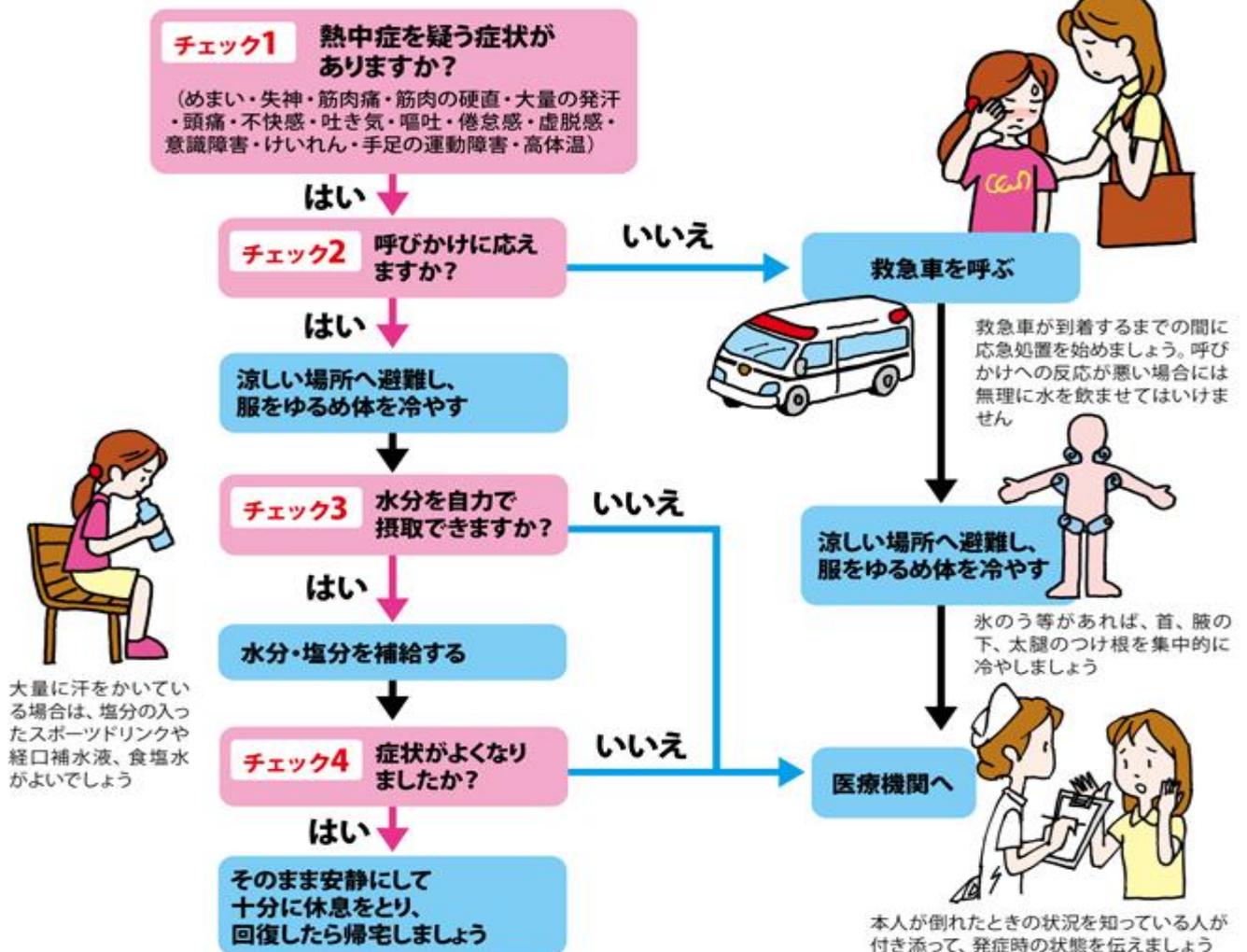


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# 大分市パワーアップ教室で夏を乗り切ろう！！！！(^ ^)!

これから暑い季節になってきます。猛暑の中での運動や作業は避けていただきたいのですが、だからといって動かないのもよくありません。そこで、大分市が行っているパワーアップ教室を、インタビューを交えて紹介します。運動・食事・休養をとりながら夏を乗り切りましょう！スタッフの目があるので、安心して運動が行えます。

対象者：坂ノ市にお住まいの65歳以上の方で、地域包括支援センターが実施する『基本チェックリスト』に該当する方。介護保険で要支援1・2の認定を受けている方も利用できます。

ただし、通所サービスをご利用中の方は参加できません。

教室開催日：毎週木曜日 9:30~11:30（原則3ヶ月間のみ）

場所：佐賀関公民館（自宅へ送迎があります）

料金：利用者ご自身の負担は、500円/月です。



## 体験した方に聞いてみました♪



**Q:パワーアップ教室に参加したきっかけは？**

A:友人が参加すると聞き、自分も身体を動かしたいと思い、包括に相談しました。

**Q:パワーアップ教室に参加し、何か変化がありましたか？**

A 腰の手術の後で、できるだけ腰を曲げたりしないようにしていました。しかしパワーアップ教室の先生に、必要以上に動かさないでいると全く動かさなくなると言われ、どこまでなら動かして良いのか教えてもらいました。ここまでなら動かして問題ないと分かり、怖さがなくなったのが一番良かったです。パワーアップ教室に参加しなければ、今もまだ動かさないようにし、動けなくなっていたかもしれません。また、以前から散歩を日課にしていたのですが、体力が付き、途中休憩する回数がぐんと減りました。

**Q:維持するために何かしていますか？**

A:気づいたときに、習った運動をしています。パワーアップ教室利用時は宿題が出るので、無理のない範囲で行っていました。

**Q:今後パワーアップ教室に参加する方に何か一言お願いします。**

A:少しでも良くなりたいたいと思うのなら、相談するのが一番です。少しきつい運動にはなりますが、自分のためと思えば頑張れます。頑張れないときは、ちょっと休憩すれば良いですよ。マスクをつけているので、感染リスクも抑えられていると思います。頑張ってください。

ご希望の方は地域包括支援センターへご連絡下さい。

坂ノ市地域包括支援センター TEL 592-6686

坂ノ市地域包括支援センターでも、高齢者の皆さまが、健康でいつまでも元気に生活できるよう、運動を主体とした介護予防教室を開催しています。ご相談ください。