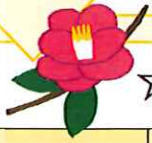
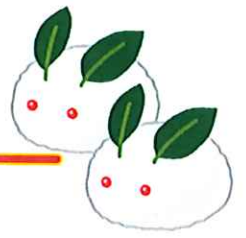


# 1月

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

## 介護予防カレンダー



☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。



月	火	水	木	金	土	日
1/31 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話					1. 体操 ・ 散歩 ・ お話	2. 体操 ・ 散歩 ・ お話
3. 体操 ・ 散歩 ・ お話	4. 体操 ・ 散歩 ・ お話	5. 体操 ・ 散歩 ・ お話	6. 体操 ・ 散歩 ・ お話	7. 体操 ・ 散歩 ・ お話	8. 体操 ・ 散歩 ・ お話	9. 体操 ・ 散歩 ・ お話
10. 体操 ・ 散歩 ・ お話	11. 体操 ・ 散歩 ・ お話	12. 体操 ・ 散歩 ・ お話	13. 体操 ・ 散歩 ・ お話	14. 体操 ・ 散歩 ・ お話	15. 体操 ・ 散歩 ・ お話	16. 体操 ・ 散歩 ・ お話
17. 体操 ・ 散歩 ・ お話	18. 体操 ・ 散歩 ・ お話	19. 体操 ・ 散歩 ・ お話	20. 体操 ・ 散歩 ・ お話	21. 体操 ・ 散歩 ・ お話	22. 体操 ・ 散歩 ・ お話	23. 体操 ・ 散歩 ・ お話
24. 体操 ・ 散歩 ・ お話	25. 体操 ・ 散歩 ・ お話	26. 体操 ・ 散歩 ・ お話	27. 体操 ・ 散歩 ・ お話	28. 体操 ・ 散歩 ・ お話	29. 体操 ・ 散歩 ・ お話	30. 体操 ・ 散歩 ・ お話



今月の予定

- 1/10 (月) 13:30~ いきいき!コグニサイズ
- 1/19 (水) 13:30~ さくら会
- 1/27 (木) 13:30~ つるがみね健康教室



### 今月の健康ヒトコト

気温が下がり乾燥する冬は、ヒートショックや感染症など高齢者の健康にさまざまな影響を与えます。ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。冬は暖房を使用することで、部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。浴室やトイレといった気温が低い部屋には暖房器具を設置するようにしましょう。またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

LIFULL 介護 ホームページ「高齢者が冬に注意したい健康管理」より抜粋

地域包括支援センター ☎ 045-382-6073 担当:小川