

いきいき百歳体操にフォーカス！

～すすんで介護予防に取り組んで元気な体を！VOL. 2～

入口【かしわの館】を会場に“いきいき百歳体操”が毎週火曜日開催されており、6月29日は14名が参加されていました。

健康長寿を目指す目的で、村民主体で行われている活動です。

発祥は高知県で、令和元年から村でも取り入れられるようになりました。



“いきいき百歳体操”を実施している地区は、今回紹介した入口地区、蒲野沢地区、小田野沢地区（現在休止中）、保健福祉センター（現在コロナワクチン会場の為休止中）で行っています。

各地区によって開催日・時間が異なるため、興味のある方は、【東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700】までお問い合わせください。



参加された方の中には、57歳から87歳の方まで、幅広い年齢の方がおり、みなさん、真剣な表情で体操に取り組んでいました。

入口地区では、毎月最後の開催日は、それぞれが持ち寄った食材を使い、ランチ会を開いています。皆さんにとって、大事な交流の場となっています。



東通村地域包括支援センター通信

夏本番！「熱中症」に注意！

熱中症は、本格的に暑くなる前から注意が必要です。急に気温が上がると、体が暑さに慣れていないために、汗をかいて体温を下げることができずに熱中症になってしまうことがあります。例年、数名の高齢者が熱中症で東通村診療所に救急搬送されています。気温が高くなりそうな日は、熱中症対策をしっかり行いましょう。

- のどが渇く前に水分補給
- 水分補給の目安は1日最低1.2リットル
- エアコンを上手に活用しましょう
- お酒では水分補給はできません



介護・健康・医療・生活のことなど困りごとがある時はご相談下さい
相談先：東通村地域包括支援センター ☎ 0175-28-5700