



## 地域包括支援センター

問 健康福祉課 高齢福祉係 ☎ 22-7504  
地域包括支援センター ☎ 22-7505

### 垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく筋トレーニング

とき	ところ
1月22日(木)	①9:30 東地区まちづくりセンター
1月23日(金)	～10:30 表佐地区まちづくりセンター
1月26日(月)	②10:40 ～11:40 府中地区まちづくりセンター
1月15日(木)	①13:00 岩手地区まちづくりセンター
2月2日(月)	～14:00 ②14:10 宮代地区まちづくりセンター
2月4日(水)	～15:10 ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

▶対象／町内在住の65歳以上

▶定員／1コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎ 22-0139

### 冬の事故に注意しましょう

#### ヒートショックに注意

##### 寒暖差をなくしましょう

温かい室内と寒い脱衣所や浴室などの寒暖差により急激な血压変化などが現れるため、脱衣所や浴室など暖め、寒暖差を無くしましょう。

##### ゆっくり立ち上がりましょう

血压の急激な変動により、意識の消失が起きやすくなります。浴槽からは急に立ち上がらず、手すりなどを使いゆっくり立ち上がりましょう。

##### 食後、飲酒後、薬の服用後は入浴を避けましょう

食後は血压が下がり過ぎる食後低血压により意識を失うことがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しないようにしましょう。

##### 冬でも脱水症状に注意

入浴前後はもちろん、冬でも脱水になる可能性はあります。こまめに水分補給をしましょう。

### 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき／1月28日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホーム いぶき苑 ☎ 22-5211

### 認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶とき／1月13日(火) 午前10時～11時

▶内容／「フレアス体操」いつまでも健康で元気に歩こう

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶定員／25人

▶参加費／100円

申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎ 22-3780

#### 窒息事故に注意

お正月はお餅による窒息事故が多発します。

お餅は小さく切り、食べやすい大きさに切りましょう

調理の段階で小さく切り、食べやすくしておくことで防ぐ事ができます。

#### 食べる前にはお茶や汁物を飲んで喉を潤しましょう

うまく飲み込めないからといって、無理に流し込むことは危険です。あくまでも唾液の補助として考えましょう。また、よく噛んでから飲み込みましょう。

お餅はおいしいですが、その特性を理解して、事故を未然に防ぐ工夫をしましょう。

冬の事故に注意して、楽しく過ごしましょう。

