

# きたかみ いきいき体操通信

発行日/2021年7月26日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)



8月号

きたかみいきいき体操参加者の皆さま、お元気ですか。  
8月はお盆等で、家族・親類との交流が増える時期でもあります。感染症予防をしながら交流を楽しむヒントをご紹介しますので、みなさまでご確認ください。  
また暑さも本番です。熱中症予防の声かけをしながらグループ活動を楽しみましょう。

## ～感染予防をしながら交流を楽しむヒント～

### 質問 お盆で人が集まるので、感染症が心配です。

～感染予防しながら交流を楽しむヒント～

- 参加する家族・親族等の体調チェックはできていますか。
- お部屋は十分換気ができていますか。
- 食事前にせっけんで手洗いはしましたか。
- 手指のアルコール消毒もできるよう準備できていますか。
- マスクを着けて参加していますか。
- 座る席は、向かい合わせにせず、互いに距離をとっていますか。
- 食べ物や飲み物はみんなで取り分けず、個別にしていますか。
- 飲食をする際は、大声での会話を控えていますか。
- お話をする際は、マスクをして距離を取っていますか。

★感染の危険が高いのは、  
**マスクを外して**お話したり、飲食する場面と  
考えられています。  
『食べる』『話をする』を分けて  
マスクをはずす時間を短くすることがポイントです。

## ～熱中症に注意しながら体操を楽しむヒント～

脱水症状の原因	対策
○水分を蓄えておく筋肉量が減る	いきいき体操で筋肉量を増やす
○たくさんの汗をかく	エアコン使用し室温調整
○加齢変化やマスク着用で喉の渇きを感じにくい	喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給

## ～いきいき体操の日の水分補給のタイミング例～

- <体操に行く前>  水分補給はしていますか？  
 ペットボトルや水筒は持ちましたか？
- <体操前>  水分補給はしていますか？
- <体操中>  自分の飲みたいタイミングで水分補給していますか？
- <体操直後>  水分補給はしていますか？
- <帰宅後>  手洗い・うがいをして水分補給をしていますか？

## ～久しぶりに活動を再開するグループへ～

感染症予防や農家の繁忙期等で活動を休止しているグループにおいては、休止中に筋肉量が低下していることが考えられます。

久しぶりに再開する際はケガの防止のため、重りを1本からにするなど、急激に身体に負担のかからないようにしましょう。



## ～活動場所をお探しの方へ～

ウェルシアさくら通り店に続いて、サカモト薬局北上店(大通り3丁目)においても店内スペースを体操活動で活用することができるようになりました。

利用可能時間帯は、土曜の14時から16時です。希望者は長寿介護課にご相談ください。

