

しなやかサークル 8月はお休みよ

## 幸せは歩いて来ないよ～



奇数月は「SAKAMO 式こけんよ体操」でした。理学療法士の坂本氏(☎写真)の DVD に説明を受けながら、実施しました。現在、この体操は医療生協の支部、班などで取り組まれ、大好評です。(8月は休みですので青江体操も取り入れながら自主トレを！)

### うでをゆって あしをあげて ワン・ツー ワン・ツー♪

おわりに水前寺清子の「365歩のマーチ」の歌に合わせて元気よく体操(踊り?)しました。「幸せ(元気・健康)は歩いて来ない、だから歩いて(体操・運動)いくんだよ」



「からだとくらし」7月号より⇒

### 予定

日時:第2水曜10時～  
(次は9/11 10/9 11/13)  
9.11月「SAKAMO 式体操」  
12月青江体操  
場所:古市集会所(8月は自宅)



主催:新日本婦人の会安佐南支部  
共催:原水協安佐南支部  
後援:広島市

7月下旬、安佐南区役所ロビーにて展示されました。恒例になった被爆者からの聞き取りを基に描いた基町高校生による原爆の絵もありました。高校生の感想からも平和への願いが強く感じられました

### 原爆と人間展



## 7/20 地域訪問しました!

職員+支部役員の3人で古市在住の100歳以上の方のお宅を訪問しました。その中で名義変更をしていただき、増資につながりました。転居先不明の方もいましたが、約1時間歩き、汗、汗、汗!お疲れ様でした。ご協力頂いた方、ありがとうございました。

## まだまだアツ～イ!

「残暑見舞い」の時期になりますが、このタイトルが合いそうです。コロナ、手足口病、脳梗塞、熱中症とTVではよく取り上げられています。何はともあれ暑い夏を乗り切りましょ

### 保健師 レポート

## 暑い夏を快適に過ごそう

広島共立病院 保健師委員会



毎年、今年も暑いなあと感じるこの頃です。昔と比べて、「暑さを我慢する」レベルは超えています。夏が来るとよく聞く「熱中症」「脱水症」ですが、脱水って何が怖いかわかりますか?  
脱水症状が起ると、血液が濃くなって流れにくくなり、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク



クが高くなります。高騰する電気代も気になります。暑い室内で熱中症のリスクも高くなります。今年の夏は、去年より快適に過ごせるように二つのことを気にかけて過ごしてみましよう。

①正しい水分補給で夏を乗り越えよう!!  
ペットボトルなどに時間のラインを引いて、1日に必要な水分補給をしてみてください。定期的か確認できます。



室温28℃を目安に、扇風機を併用して体感温度を下げよう!!  
また、除湿にするとカラッと涼しく感じやすいです。



### 予防法ができていますかをチェックしましょう!☑

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている/外出時には日傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している

## 9月健康教室ごあんない

8月の健康教室はお休みです。次回のご案内です。  
日時:9月28日(土)14時～  
場所:安佐南総合福祉センター  
テーマ:「オーラルフレイル」について  
講師:平尾純氏(共立病院言語聴覚士)

※7/27は共立病院整形外科田中玄之医師の「足、足関節のケガと病気」についてのお話がありました。怪我の時の治療、手術、また痛風、外反母趾などよく耳にする病気などについての治療、気をつけることなど詳しく説明していただきました。熱中症警戒アラートの中、約50人の参加でした。