



○交通安全教室

【交通事故に遭わないために！】

交通事故防止DVDと『青森県の事故の現状』・事故防止の講演を行いました。

講師の八戸警察署から、わかりやく丁寧に講話をして頂きました。

動作の機敏さを計測する機械にチャレンジしましたが、実年齢以下で判定された利用者様は少く残念でした。

【2016.07.07/諏訪荘】



○介護予防教室

【熱中症を防ぎましょう。】

熱中症が最も多いのは65歳以上の高齢者です。どうして高齢者が熱中症になりやすいのかを勉強しました。それは暑さを感じにくくなる。水分が不足がちになる、汗をあまりかかなくなるなどです。高齢になっても暮らしの工夫で対策をとれば熱中症は防ぐ事ができます。普段の水分補給は水やお茶で十分ですが、暑い季節は汗で失った成分を補給するため、少量の塩分などを加えた飲み物も大切であることを勉強しました。利用者の皆様は季節にマッチした内容だったので良かったと言っておられました。また風船を使った体操や耳鼻つまみ体操でリフレッシュしました。感想としては水分の必要性を再確認できて良かったと思います。

【2016.07.09/うみねこ荘】



○介護予防教室

【転倒・骨折予防について】

高齢者は転びやすい？ についての統計をはじめとして、転びやすさのチェック、転ばないための住まいづくりなどの話について、説明がありました。みなさん高齢者なので、大変興味があるようで真剣に聞きっていました。また、質問等多くされており、有意義な教室となりました。

【2016.07.14/海浜荘】