



読者の窓／Oさん作
「スケッチ」



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎ 048-450-0855

しよねつじゅんか

『暑熱順化』で、 今のうちから熱中症対策を！

暖かく過ごしやすい季節となりました。天気の良い日は、気分も良くなり、外に出る意欲が高まります。運動するにも良い時期です。この時期の過ごし方により、これから来る暑さを乗り切れるかどうかが大きく変わってきます。汗をかける体づくりを心がけ、猛暑に備えましょう。

『暑熱順化』とは…体が暑さに慣れることです。発汗による気化熱や心拍上昇等の効果による熱放散で、熱中症を防ぐことができます。

『暑熱順化』の対策は…暑くなる前に行うことが重要です。個人差がありますが、数日から2週間程度で、体を暑さに慣れさせることができます。運動以外に入浴も効果があります。水分補給も併せて心がけましょう。



良い姿勢と運動習慣で 腰痛改善を！

1月14日（火）、栄町市民センターで「介護予防体操講座」を開催しました。講師にTMGあさか医療センター作業療法士・北村さんをお迎えし、膝や腰に負担をかけずに日常生活を送れるような動作や体操を学びました。17名が参加され、「体操を終えて体の痛みが和らいだ」「仲間にも教えたい」等の感想をいただきました。

★ 腰痛改善のポイント ★

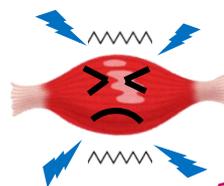
肥満や喫煙、あぐらは腰への負担が大きい



慢性腰痛の人は、適度に運動する方が良い



運動不足は、筋肉の緊張が上昇し、血行不良を招く



★ 歩き方のコツ ★

まっすぐに前をみて歩く

軽く腕を振る

下腹部に力を入れる

歩幅は少し広げて歩く





生活支援コーディネーターがご紹介！



は

つ

ら

つ

散

歩

創作切り絵の会

今回は中央公民館で開催されている「創作切り絵の会」をご紹介いたします！

切り絵とは、花や動物、風景などが描かれた一枚の紙（図案）をカッターで切り抜き、台紙に貼ったものを言います。自身で色付けしてカラーにするものもあれば、モノクロのまま表現するものもあり、同じ図案でも作者によって全く異なる魅力をもたらします。

「創作切り絵の会」では、皆さんが各々に切り絵の図案となるものを用意し、目標に向かって計画的に作業に取り組みます。私も体験させていただきましたが、集中力が磨かれ、手指の運動にもなりますので、一枚の絵を完成させたときの達成感は素晴らしいものでした♪

初心者大歓迎、まずは体験からでもOK（見学も可）！
気になる方は朝光苑までお問合せください♪



【活動について】

毎月第1・3火曜日9:00～12:00
中央公民館 第二学習室(会場は変更になる場合あり)

入会金1,000円、月会費2,000円、
無料体験2回

高齢者の 相談窓口

皆さまからお寄せいただく
相談をご紹介します。



私たちがお受けします！

Q

介護保険で受けられる訪問リハビリテーションを教えてください。

A

通所が困難な方で、主治医が必要と認めた方が対象です。内容に応じ、作業療法士・理学療法士・言語聴覚士（場合により看護師）が訪問します。

身体や言語の機能訓練の他、マッサージ、生活環境改善のためのアドバイス、福祉用具の選び方や活用のアドバイス、介助者への指導等を行います。

利用開始前に個人の生活や希望にそったリハビリ目標と期間を設定します。目標達成に向けて、自主的な取り組みも併せて行うことで効果が高まります。

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ www.choukouen.com/
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/

