

介護予防センター元町からのお知らせ

2015年（平成27年）7月28日発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室のお知らせ

7月の報告

転倒予防教室（ストレッチ、ラダー運動等）
（慈徳ハイツ 参加者 17名 民生ボラ1人）
すこやか倶楽部（麒麟ビール工場見学）
北27条会館 19名 民生ボラ1名）
北東会館 9名 民生ボラ1名）
中央会館 22名 民生ボラ2名）
元町元気サロン 宝来ひよっこ踊り〜14名
元町会館「プレミアム」
カラオケのど自慢 （18名）

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

楽しい運動
8月8日（土）10:00～

すこやか倶楽部

8月はお休み

9月（開拓の村見学）**<要予約>**

8月10日から受付スタートです

元町・元気サロン

日時 8月18日火曜日 13:30～
場所 まごころサロン
（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）
内容 映画鑑賞～アオー
（今年の1月に公開された映画。チリチリヘアー
少女が苦境に負けず人生を拓いていく！感動作）

すこやか倶楽部プレミアム

（元町会館北20条東20丁目）
8月はお休みです

9/24(木)すこやかプレミアム **<要予約>**

陶芸体験 只今募集中!!

参加費一人2,000円
抹茶茶碗を作ります

10月すこやか倶楽部（青少年科学館見学）について

敬老手帳や保険証を提示した上で500円の入場料が必要になりますので、ご了承下さい。

報告

「会場を替えながら営業する店舗に数年前から通い、健康食品など数十万円分を購入した。先日、認知症に効くと高額な商品を勧められ購入したが説明や効果に疑問あり返品したい」と、相談が入りました。無料商品で店舗に誘い、雰囲気盛り上げた後に高額な商品を購入させる手口です。最近は長期間営業で会場に何度も通わせ、次々と商品を購入させるため被害が高額になっています。クーリング・オフが可能な場合もありますので・・・

日用品の無料配布をきっかけに、
次々とサプリメントを購入した。



支払えないので解約したい。

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

汗のお話し

今年の夏、皆さんはどのようにお過ごしだったでしょうか。暑くて食欲もなく、少しバテ気味と言う方もいるかもしれませんね。色々工夫しながらしっかり体力をつけて、この夏を乗り切りたいものです。

さて、この時期になりますと「汗」というキーワードが何かと話題にあがってきます。皆さんは日頃から汗をかいているのでしょうか。暑さで流れてくる汗、運動して毛穴から噴き出してくる汗、思わぬ失敗でタラ~っと流れてくる汗。色々な汗があります。今回はどのような汗が理想的なのか、少し掘り下げてみましょう。

皆さんの汗はサラサラ？ベタベタ？

様々な汗のかき方がありますが、大きく2つに分けることができます。それらは生活習慣や体調によって変化しています。普段から体を動かして汗を流している方はきっとサラサラした汗がすぐに流れ出ているのではないのでしょうか。普段から運動等で汗を流している人は汗腺がしっかり機能しており、丁度良く体温管理がされています。そしていつもフレッシュな汗が出ていることになり、雑菌などの発生も少なく、ベタつきや臭いが少ないのが特徴のようです。

逆に汗を流す機会の少ない方はどうでしょう。汗腺が活発に機能せず、汗となる水分量も少ないためにベタベタ感が増し、その成分が皮膚の表面を弱酸性からアルカリ性に変化させ雑菌のエサになる事で雑菌も増え、それが毛穴に留まり、嫌な臭いを作り出してしまう。その臭いを抑え、健やかな皮膚を保つためにもサラサラ汗が大切になってきます。

上質な汗を流すために汗腺を鍛えましょう

①日頃の運動

体温が上がることで汗はかきやすくなりますが、風邪などを患っての体温上昇はいただけません。適度な運動で体温を上げ、汗腺に働き掛けていきましょう。もちろん水分補給を忘れずに。

②ぬるめのお湯でちょっと長めの半身浴

汗をかく手段の王道。じんわり体の芯を温めて、しっかり汗を流せます。温泉などよく行かれる方は「岩盤浴」もオススメです。

番外編～脳を騙せ

入浴前、一旦口に水を含み、5~6秒後飲み込まずに吐き出します。すると脳は体に必要量の水が入ったと思い込み、汗を出すスタンバイをするので、入浴時はドバーッと汗がでるかも・・・

どうぞ皆さんも色々取組んで頂きサラサラな汗をかきましょうね。



水分補給も
忘れずに

独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808

東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内）

小林まで