

ふかや元気便り



交通安全教室 を開催しました in はたらふれあい館

6月24日に深谷警察・深谷市役所のご協力により交通安全教室を開催しました。組合員の皆様にもご参加いただき総勢19名での受講となりました。

交通事故の実例を図で説明して頂いたので大変わかり易く、語り部の警察の方の気持ちも伝わり、皆さん熱心に聴いていました。参加者からは、自動車や自転車を運転する立場として、また、歩行者として気をつけることも改めて学ぶことができ良かった等の感想がありました。

質問も多く、標識や駐車禁止区域等の交通ルールの再認識ができ、とても充実した講習会でした。



熱中症に気をつけましょう！ ～食事と筋肉量アップも大事～



夏場に汗をかくなど大量に失われた体内の水分量を適切に維持するためには、ひと工夫が必要です。飲むばかりだと大半が尿として出てしまいますが、食べ物の水分は尿になるまで時間を要します。そのため、『食べる』ことが水分量維持には最も大切なのです。体の方も、水分をため込む受け皿を用意しておかなくてはなりません。実は、筋肉には水分が多く含まれているので、筋肉量を増やすことが脱水症予防につながるのです。適度な運動を心がけ筋力アップを目指し、熱中症に負けない体を作りましょう。また、夏場のカフェインの飲みすぎにはご注意ください。

◎ 理学療法士からのお知らせ ◎

6月29日にコープみらいプラザ祭りに参加し、フレイルチェックを行いました。フレイルチェックとは、皆さんの体や足腰などが弱っていないかをみるためのもので、「リハビリ10分体験」を行いました。参加された方の殆どが肩や腰などに痛みを沢山持っていたので、大変喜んで頂けました。

同プラザで『健康チェック』も行っています。私たち訪問看護ステーションの職員も参加し、リハビリ体験や介護相談も行っていますので、是非、足を運んでみて下さい。

『健康チェック』 の予定

- ◆9月25日(水)
- ◆11月27日(水)
- ◆2月26日(水)
各 13:00～

- ◆場所
コーププラザ深谷
深谷市上柴町西
1丁目23-4