

# は れ ば れ 講 座

目 的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対 象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内 容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

2022年度「第4回講座」が7月19日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

## 熱中症予防について・大相撲白川場所

2022年度 第4回目のはればれ講座は 訪問看護の担当で、大塚製薬工場の田嶋さんにより熱中症予防についての講座を開催しました。

熱中症は温度だけでなく湿度も大きな原因となっており、予防のためには喉が渇いてから水分を摂るのではなく、定時間ごとに摂ることが大事であることを学びました。またOS-1などの経口補水液は「飲む点滴」と言われ症状に応じてゆっくり摂取することで効果が得られることがわかりました。入居者の質問:水分補給で「冷えたビールは如何なものか」との質問がありましたが、ビールを飲んだあとは飲んだ以上の水分が消費されるので熱中症予防の水分補給には適さないという残念な回答でした。 続くお楽しみ会は、紙相撲の進化版で大相撲白川場所を開催し「ひさよ丸」と「タクエ丸」の優勝決定戦で見事「タクエ丸」(鈴木タクエさん)が寄り切りで優勝しました。

お菓子を頂きながら紙相撲で笑顔あふれる楽しい時間となりました。

### 講座の様子



マンゴームース

この講座は通常  
毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館しらとぴあホールで行っています。  
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅総合部 健遊館 ※場所:健遊館 しらとぴあホール

次回は8月23日(火)

テーマ: 東洋医学の話  
お楽しみ会