



## 家族介護者教室

今回は陽光台にある円應寺の住職様にお話し、僧侶として日ごろ多くの門徒さんとの出会いの中で感じられた事を説法ではなく「感話」という形でお話し頂きました。これからも皆様がホッと息抜き出来る催し事を行っていきたいと思います！

気兼ねなく御参加  
ください★



## おれんじタイム

奇数月の第4金曜日  
に開催しています！

9月はアルツハイマーデーの啓発イベントとして落語家の古橋彰先生を招き、「もの忘れを落語で笑い飛ばす」をテーマに、皆でたくさん笑いながら楽しいひと時を過ごしました。



## うおーきんぐ教室



ウォーキングをしながら道端の様々な草花を愛でたり、お互いの近況報告をしたり、歩きながら会話も弾み笑顔の花も満開です🌻さあ、足を上げ姿勢よく、楽しく歩いて健康長寿を目指しましょう！

★1日2000歩以上で寝たきり予防に効果あり！

## フレイル予防講座

食べる事は元気の源。太田先生の指導の下、専用のガムを噛んで自分の噛む力をシートを使って測定しました。定期的に歯科受診し、いつまでも自分の歯で美味しく食事が摂れる状態を保ちたいですね🦷



簡単に噛む力を測定  
出来ました！

## スマホとAIの活用による高齢者のフレイル予防に向けた実証実験開始！！

ご協力ありがとうございました！！



10月16日に、北里大学医療衛生学部他が開発するフレイルアプリの実証実験に協力していただける方に、集合していただきました。教授や学生さんから、丁寧な説明を受け、全員無事インストールできました。



自分や大切な人のために、はじめよう



## ヒートショック対策

はじめてみよう！今日からできる対策アクション

- 1 湯はり時に浴室を暖める
- 2 脱衣室も温めておく
- 3 湯温設定は41度以下に
- 4 入浴前、家族に一言かける
- 5 入浴前に水分をとる
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯につかるのは10分以内

楽しい動画やさらに詳しい情報が満載！STOP!ヒートショック公式サイトはコチラ▶

heatshock.jp

STOP!ヒートショック 検索

