



包括主催の運動教室がスタートしました！

令和2年7月28日、東部生涯学習センターにて包括主催の運動教室「ちょっくら運動やらざあ！」の第1回を開催しました。参加者は9名でした。

片足立ち



10m歩行



握力

Timed up&go test

骨密度

第1回は、体力測定と骨密度測定、理学療法士による集団体操を実施しました。

体力測定は「片足立ち・10m歩行・握力・Timed Up & Goテスト・骨密度」の5項目を測定しました。

ご自身のからだの状態を知るいいきっかけになったのではないのでしょうか。

集団体操では、マスクをつけて大きな声を出さずに運動しました。今までの感覚では少し不思議な感じを覚えました。これも「withコロナ」の現代における新しい生活様式のひとつになり、徐々に慣れていかなければいけないのだな、と包括職員も実感しました。

9月16日(水)には「骨粗鬆症」、11月18日(水)には「転倒予防」をテーマに開催予定です。新規参加希望の方は包括へご連絡ください。

今年も台風の季節がやってきました！！

夏から秋にかけては、台風の季節です。温暖化が進むと台風の移動が遅くなると言われています。台風の移動が遅くなると、その分大雨や暴風にさらされる時間が各地で長くなり、被害が拡大する傾向があります。

梅雨時期の長雨に慣れてしまった方も多いかもしれませんが、改めて水害の恐ろしさ・防災の大切さを見直しておくといいですね。



台風・豪雨対策 心得

〈事前準備〉

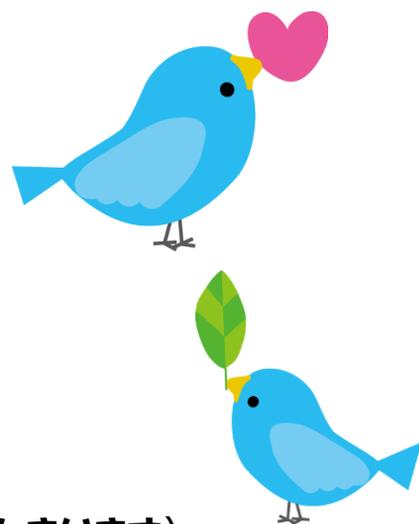
- ・持ち出し品(懐中電灯、電池、ろうそく、ラジオ、飲食料など)を用意
- ・事前に、家族同士で避難所や避難経路を確認しておく

〈台風・豪雨が来たら〉

- ・気象情報を収集する
- ・土砂崩れ、河川の氾濫に注意
- ・浸水に備えて家財道具を高い場所へ移動
- ・雨戸やシャッターを閉める。
- ・外にある飛ばされそうなものは固定

〈避難〉

- ・自宅のガスの元栓をしめる
- ・避難が大変な人ほど早く避難を開始
- ・運動靴で避難(長靴は中に水が溜まると重くなってしまいます)



雨風がひどくなってきたら、避難すること自体が危険になります。
無理に避難せず自宅で待機しましょう。



静岡市葵区千代田地域包括支援センター
静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101
電話 054-207-8602
FAX 054-207-8603

