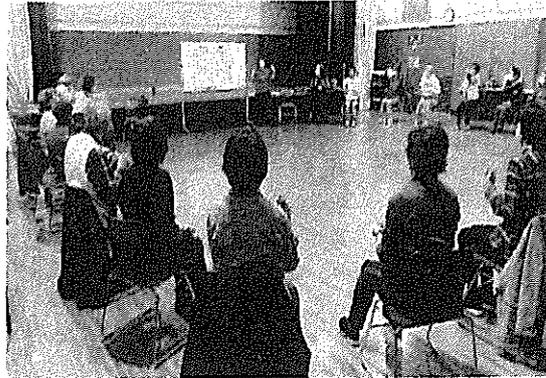


“オトフレ講座”を体験しました



11月29日に、音楽を効果的に使ってフレイル予防（オトフレ）を体験しました。29名が参加し、“笑いヨガ”と“歌合わせ”ゲーム“で楽しいひと時を過ごしました。

講師は医療生協さいたま理事・野口さん



【参加しての感想 C・Mさんより】

♪オトフレをやってみました。思いっきり笑って、歌って一、お腹の底からってこういうこと！楽しかったあー。よくぞ選んでくれました。♪どんぐりころころ ♪花咲かじいさん ♪浦島たろう ♪汽車ポッポ などなど

そして、極めつけは ♪美しい十代 ♪うつくしい〇〇代一 ♪などと替えな

いで堂々と、♪うつくしいじゅうだい・・・♪と歌いました。29人の参加者で2つの歌を同時に歌う「歌合わせ」も“じゃんけんゲーム”もピタリと合いました。参加者の多くが週一回の「100歳体操」に参加している方々でした。さすが！！です。継続は力ですね。

「トコロ元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三十分から二時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由にできます。見に来てください。
十二月二十七日・一月三日は休みです

要注意 入浴中の熱中症



寒くなり、温かいお風呂が気持ちよく感じる季節ですが、入浴中に起きる事故も毎年多く起きています。入浴中に起きる体調不良の要因としては、急激な温度差で血圧が変化して意識障害などを起こす「ヒートショック」がよく知られています。症状としては、めまい・のぼせ・動悸などがあります。お風呂で具合が悪くなった人の8割が、熱中症だった可能性があるようです。

消費者庁が推奨する入浴方法は「お湯は41度以下、漬かるのは10分以内」と言われています。浴室内や脱衣所を温めて置くこともポイントです。快適な入浴で寒い時期を乗り切りましょう。

〈株〉クラブコスメテックス 永山 祐典

がんばった手にごほうびを ハンドマッサージ

毎日のアルコール消毒と空気の乾燥、気温の低下で、手が荒れやすい季節です。お仕事や家事でがんばった手をマッサージでいたわってあげましょう。手の血行がよくなると全身の血行もよくなり、冷えの改善も期待できます。

①手の甲を円を描きながら時計回りにやさしくマッサージ。

②指のつけ根から指先に向かって、反対の手の親指でクルクルとらせんを描きながらマッサージ。

③指のサイドを上下に3回ずつマッサージ。

④手のひらの中心から親指のつけ根あたりを反対の手の親指で時計回りにマッサージ。

