

# ながおか

永岡地区生涯教育センター

住所 金ヶ崎町永沢堀切後 18-4

TEL・FAX 44-6068

こんな事業がありました

冬の健康講座

2/8(月)

## タヒチアンダンス体験



講師の岩瀬美紀さん  
タヒチアンダンスチーム  
《ホノニイティ》所属

ストレッチをした後に、正しい姿勢を教わります。



足はつま先をチョン。手は滑らかに〜。  
手と足を一緒に動かすのに苦労しました…。



背筋も手先もきれいに伸びて、きれいな姿勢で  
タヒチアンダンス体験を楽しみました。

所長のつぶやき

～班長～

今年の雪は半端じゃない。誰もが雪かきに追われる毎日だ。さらに雪深い地区に行った時のこと。キャリアを付けたキャビン仕様のトラクターが行き来している。よく見ると後ろのキャリアはカラで、雪を運んでいる様子はない。思い切って声をかけてみた。「今、何を運んでいるの?」「今?俺今年班長でさ、これで班巡りしてるの。」

## ながままサークルからのお知らせ

どなたでも参加できます。  
お気軽にお越しください♪



いつ 3月22日(月) 10:00~16:00

どこで 永岡センター ふれあいホール

持ち物 飲み物・お弁当(ゆっくりしたい方)

【問合せ】永岡センター ☎44-6068



# 『冬の“かくれ脱水”』にご注意!!

「頭痛」や「食欲不振」、「筋肉痛」などの症状。こうした症状が出たら、“脱水”が隠れている可能性があります。暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると脱水症状に陥ることがあります。自覚のないまま脱水状態に陥ることを『かくれ脱水』といいます。

## こんな時は要注意! 【かくれ脱水のサイン「カサ・ネバ・ダル・フラ」】

- ・カサ…手先などの皮膚がカサカサしている
- ・ネバ…口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- ・ダル…脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
- ・フラ…めまいや立ちくらみでフラっとする状態

### 【65歳以上の高齢者のかくれ脱水のサイン】

- ・皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる。
- ・口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある。
- ・便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている。
- ・皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る。
- ・足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る。

### 【子どものかくれ脱水のサイン】

- ・皮膚や唇がカサカサしている
  - ・泣いたときに涙が出ていない
  - ・体調を崩し下痢や嘔吐の症状がある
- 子どもの体調変化は急激に進みます。不安な場合はかかりつけの小児科へ相談してください。

※大人に比べて体温調節がうまくできないお子さまや高齢者は、脱水になりやすい傾向があり「脱水弱者」と言われます。本人が注意をするのにも限界があるため、家族や周りの方が声をかけてあげましょう。

## 脱水症の予防と対策

- ・水分補給…喉の渇きは、すでに脱水が始まっているサインです。ふだんの水分補給には水や白湯をこまめに摂るようにしましょう。  
利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールではさらに脱水に陥りやすくなります。
- ・乾燥対策…部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぎ体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。加湿器の使用や、濡れたタオルを室内に干すだけでも湿度は上げることができます。
- ・体温調節…暖房の使用で体が温まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われて体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう

## 2月・3月の施設利用、永岡地区センター関連事業(予定)



月日	内容	時間	場所
2/18(木)	下永沢GG(毎週木曜日)	9:30~12:00	ふれあいホール・体育館
2/20(土)	チームD.D	9:00~14:00	体育館
	フラワーズ	14:30~16:30	体育館
	クラックマニアFC(3/6・20)	19:00~21:00	体育館
2/21(日)	チームD.D(毎週日曜日)	9:00~15:00 18:00~21:00	体育館
	永岡ソフトテニス(28日)	15:00~18:00	体育館
2/24(水)	伊藤様(毎週水曜日)	10:00~14:00	ふれあいホール
	JA女性部永岡支部	18:30~20:00	ふれあいホール
	金ヶ崎町消防団第2分団	19:00~21:00	会議室
2/27(土)	チームD.D(3/13・27)	18:00~21:00	体育館
3/2(火)	JA岩手ふるさと金ヶ崎女性部	18:30~20:00	ふれあいホール
3/19(金)	永岡地区老人クラブ連合会役員会	13:30~15:00	ふれあいホール
3/22(月)	ながままサークル	10:00~16:00	ふれあいホール
3/25(木)	JA岩手ふるさと金ヶ崎女性部	18:30~20:00	ふれあいホール