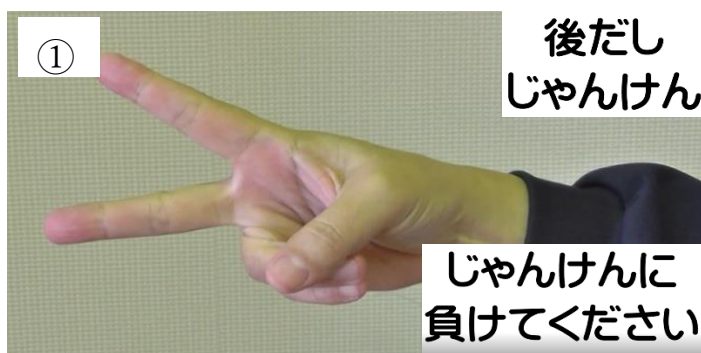




## DVD体操の紹介

ご利用時間帯、DVD体操をフロアで上映しています。

- 内容 ① 頭と体の体操  
 ② 音楽体操



自主トレーニングしていただいています。

コロナウイルス感染症による行動制限で運動機能も低下する恐れがあります。座ったり寝たりの時間が多くなると足がむくんでいきます。足のむくみは感覚障害を伴うことが多いため、歩いているときに足の裏と床の間にクッションがあるように感じてしまいます。これは床の形状が分からなくなってしまうため、転倒の危険性が上がります。

### むくみ解消で転倒予防



問い合わせ先

シルバータウン新町

059-225-0131 担当 内田

腰や股関節に痛みなどある場合はやめてください

# 熱中症の原因

## ◇熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

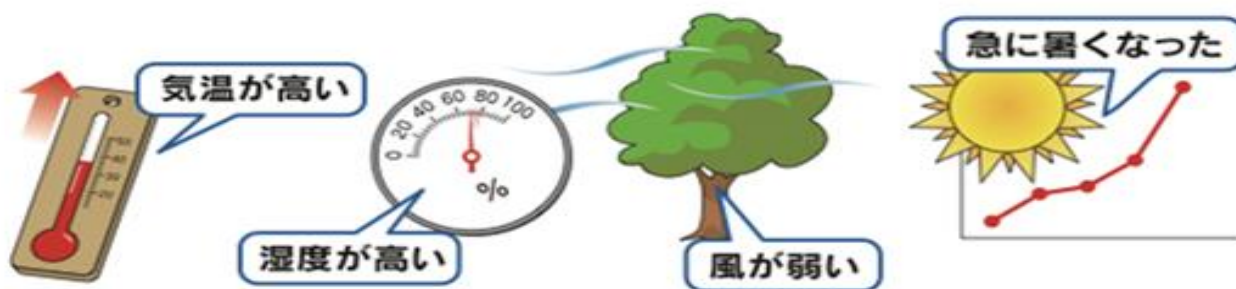
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

## ◇熱中症を引き起こす3つの要因

### ・要因その1 『環境』

- ・ 気温、湿度が高い
- ・ 締め切った屋内
- ・ エアコンを使用しない



### ・要因その2 『からだ』

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢や体調不良による脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良

### ・要因その3 『行動』

- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

環境 からだ 行動

これら3つの  
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！

