



## 第2回フレイルチェック&体力測定 in 四邑公民館

日時 令和8年2月20日(金)午後1時30分～  
場所 四邑公民館 多目的ホール  
内容 フレイルチェック&体力測定 in 四邑公民館

※詳細はチラシをご覧ください。



「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

日本語では「虚弱」のことですが、「最近体重が減ってきた・歩くのが遅くなった・疲れやすい」など、加齢にともない体や心の働き、加えて社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。

この状態は、放っておくと要介護につながる危険がありますが、一方で早めに気づいて適切に対応すれば、再び健康状態に戻れる段階です。まずは自分のからだは元気かを知ってみませんか？

## おしゃべりカフェ

日時:令和7年3月1日(土)  
午後1時30分～  
午後4時30分まで  
場所:四邑公民館 多目的ホール



「皆で交流できる場が欲しいね。何か持ち寄って交流できない？」 そんな声を聴いて短い時間ではありますが

【おしゃべりカフェ】を2か月に一度開催しています。

好きな時に来て、お茶を飲んで、おしゃべりして心と体を癒してください。「他人の本棚」の本を読むのもよし。お雛様の前で昔懐かしい話やお子さんの情報交換など。

体操のビデオも流していますので各自体操していただいてもいいです。小さいお子さんを連れて来ていただいてもいいですね。

## 健康体操 実施しました

1月14日(水) 役場健康保険課職員を講師に健康体操を開催しました。  
ヒートショックについて」岡本保健師のお話と松井理学療法士さんの体操。  
いつも考えさせられる脳トレクイズ。  
楽しく過ごせました。



期限が迫ってます

世帯ごとに可燃性ゴミ袋を無料

### 交換お済ですか？

公民館でも引換可能ですので、引換券を持参のうえ、お越しください。

【引換期間】令和8年2月27日(金)17時まで

※公民館は(火)～(土)9時～17時

2026/01/17

### ヒートショックについて

急な寒暖差により血圧が変動することで、不整脈や心筋梗塞や脳卒中などの心臓や血管の病気が起こること

暖かい部屋→寒い脱衣所・浴室→熱い湯船に浸かる

室温の急激な変化に対して、体温を調整するためにプルプルと筋肉を震わせる

血管が細くなると、細いため、血液が流れにくくなり血圧が上がります

すると、急上昇していた血圧が、これによって急下降する

同時に血管を縮くして、皮膚の下に流れる血流量を減らすことで、体の熱を外に逃がさないようにする

熱い湯船に浸かることで、血管が拡張される

心臓や脳の血管へ大負荷！！

### こんな方は要注意！

- ・65歳以上
- ・高血圧、糖尿病の持病がある
- ・飲酒や食事直後に入浴する
- ・心臓(狭心症、心筋梗塞)の病気になったことがある
- ・脳血管(脳出血、脳梗塞)の病気になったことがある
- ・熱いお湯(42℃以上)に長く浸かる習慣がある

### ヒートショックを予防する過ごし方

#### 浴室でのポイント

- ・入浴前後の水分補給
- ・飲酒、食事直後の入浴を避ける
- ・事前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・手足からかけ湯をして、湯船に浸かる
- ・湯船の温度に注意する(38～40℃を目安に)
- ・長時間の入浴を避ける(10分までに)
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・浴槽に手すりを付ける

#### トイレでのポイント

- ・寝室はなるべくトイレから近い部屋
- ・トイレに暖房器具を設置する
- ・排便時にいきみすぎない(便秘予防を心がける)

2026/01/17

※健康体操の時の保健師さんからの話を皆さんに共有します。

かつらぎ町の公民館は、  
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00				開館			
18:00-22:00	休館			要予約			

※祝日及び年末年始は休館です。  
※その他都合により休館している場合があります。

