

第8回 美里町ウォークラリー大会

今年も、ウォークラリー大会を開催します。ウォーキングとクイズ、レクリエーションを組み合わせた誰でもできる楽しいゲームです。

豪華景品も用意しています。たくさんのご参加をお待ちしています。

※開催要項と参加申込書は、コミュニティセンターに用意してあります。

■開催期日 5月19日（日） 午前8時受付

※前週にクリーン美里が実施できなかった場合は、受付時間を午前10時に変更します。

■場 所 美里町内

■チーム数

行政区チーム…各行政区5チームまで

一般チーム…先着30チーム

（1チーム3～5人）

■参加費

1人200円を申込時に納付（保険代ほか）

■申込方法

行政区チームの申込みは、各行政区の体育員にお問い合わせください。一般チームの申込みは、コミュニティセンター窓口で受け付けます。

■締 切 3月22日（金）

午後5時15分まで

■表 彰

団体とチーム戦の上位チームと飛び賞に賞品を授与します。

■携 行 品 タオル、雨具など

問合せ＝教育委員会事務局
生涯学習係 ☎76-3431

介護予防講演＆実践会



テーマ「認知症予防のために ～歩くことは大切です～」

近年、認知症予防について関心が高まっています。認知症をいかに予防するか、どのような工夫をすれば症状が抑えられるかなどを講演していただきます。

これからも住み慣れた地域で安心した生活が送れるように、認知症を予防するための工夫を学んでみませんか。

※ミムリン健幸ポイント対象事業です。参加者の皆さまには200ポイント付与されます。



■開催日時 2月18日（月）

午後1時30分～3時

■場 所 コミュニティセンター・大ホール

■講 師 うめだクリニック院長

梅田 宏 先生

■参加費 無料

■対象者 内容に興味のあるかた

■定 員 50名

（申込順、定員になり次第締切）

■申込方法・申込期間

2月5日（火） 午前9時から電話にて受付

問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

保健センターだより

あなたの体、乾いていませんか？

手がカサカサ、足もガサガサ。肌が痒くなる。

1年で最も湿度が低くなるこの季節。乾燥が気になるかたが多いのではないのでしょうか。



◎体内の水分は年齢とともに減っていく！

年齢を重ねるにつれて、体内の水分量は減ってしまいます。生まれたばかりの赤ちゃんは体重の約80%が水分ですが、大人になると女性は約55%、男性は約60%になり、60歳以上になると約50%にまで減少してしまいます。また、脂肪組織は水分含有率が低いため、肥満の人は痩せている人よりも体内の水分量が少なくなります。

体内の水分が減少すると、目が乾く『ドライアイ』になったり、肌が乾燥し、痒くなるなどの症状が起こります。また、血液中の水分が少なくなると、心筋梗塞や脳梗塞などの原因にもなります。

◎水分が不足していないかチェックしてみましょう！

- ☐ 肌がカサカサしている
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 便秘になりやすい
- ☐ 汗をあまりかかない
- ☐ 静電気が起こりやすい
- ☐ 足のスネにむくみが出るようになった



☑がついた人は、水分が不足して体の中が乾いている可能性があります

◎体内の水分量を増やすためには

◇水は少しずつ摂る

汗をかいていなくても皮膚から水分は蒸発しています。冬でも水分摂取はかせませません。水は一気にたくさん飲んでも、吸収しきれずに、排出されてしまいます。時間をおいて少しずつ飲みましょう。

◇鼻呼吸を心がける

口で呼吸していると、蒸発していく水分の量が増えてしまいます。

◇塩分を控える

浸透圧により細胞内の水分が流れ出し、水分不足を起こします。

◇筋肉をつける

脂肪の保水率は20%程度しかありませんが、筋肉は75～80%もの水分を含んでいます。筋力トレーニングで筋肉量を増やしましょう。

◇適度な加湿を

エアコンを使っていると、さらに空気が乾燥してしまいます。洗濯物を干したり、適度に加湿器を利用しましょう。

