

R5年1月行事

1月5日(木) きてみて体操 元気体操

講師: (株)あい愛マインド



1月7日(土) 新春ボッチャ大会

世代間交流(児童館共催)事業



1月12日(木) きてみて体操 さわやかヨガ

講師: 阪井光子先生



1月14日(土) きてみて体操 楽楽体操

講師:横川珠姫先生



1月19日(木) きてみて体操 のびのび体操

講師:(株)ACE



1月26日(木) 健康講話「おしっこのお悩みを解決します」

講師: 多和田俊保先生

頻尿の原因

- 多尿
 - 夜間多尿
 - 一回排尿量低下
 - 睡眠障害
- } 習慣性多飲

適当な飲水量とは! ?

➤ 飲水指導の目安として 24時間尿量 が有用

- 正常成人の平均: 23 ± 2 mL/kg体重
- 20 mL/kg以下では脱水の可能性??
- 30 mL/kg以上は夜間多尿の危険因子

20~25mL/kg (体重の2~2.5%) が適当!

頻尿の原因

- 多尿
- 夜間多尿
- 一回排尿量低下
- 睡眠障害

一日尿量 40ml/kg 以上

夜だけ尿量が多い
(全体の1/3以上)



1月31日(火) きてみてヨガ体操

講師: 榎原浩文先生



1月6・20日(金) スマホ相談室

講師: ドコモショップ大須店 職員



1月10日(火) まずはスマホを触ってみよう

講師: ドコモショップ大須店 職員



1月31日(火) スマホLINE講座②

講師: ドコモショップ大須店 職員

