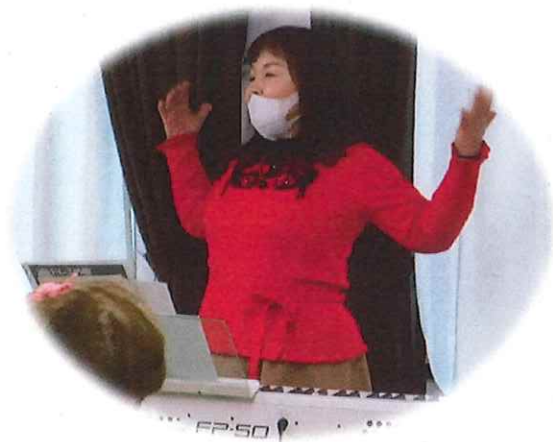




# R7年1月行事

1月4日(土) 歌おう会「冬の歌を楽しむ」

講師: 内田 由美子 先生



1月8日(水)・11日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



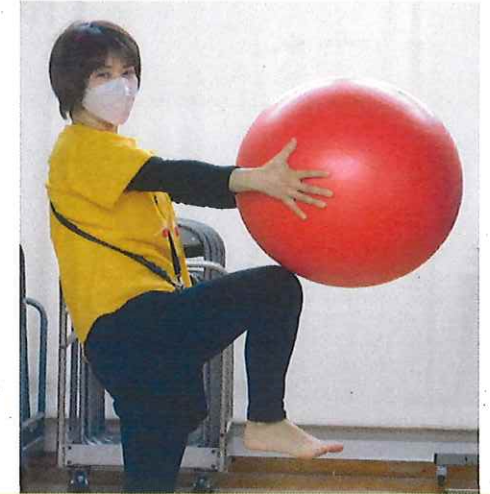
# 1月9日(木) 姿勢改善体操

講師: 近藤 千英子 先生



# 1月14日(火) 男性のバランスボールエクササイズ

講師: 杉山 先生・柴田 先生



# 1月16日(木) チェアボクササイズ

講師: (株) ACE



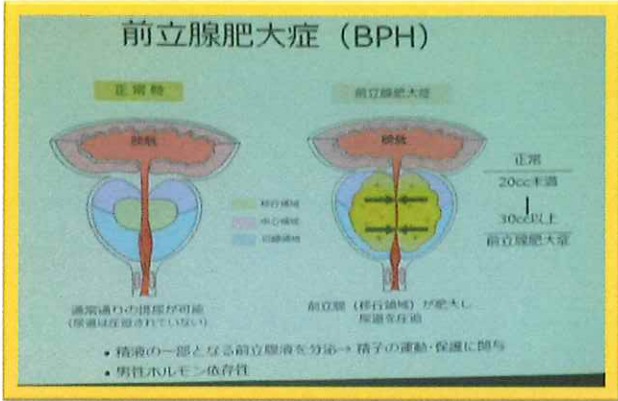
# 1月23日(木) きてみてヨガ

講師: 榎原 浩文 先生



# 1月23日(木) 健康講話「おしっこのお悩み解決します」

講師：多和田 俊保 先生



### 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:  $23 \pm 2 \text{ mL/kg}$  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!



切迫性尿失禁	我慢できずにもれる
腹圧性尿失禁	咳やくしゃみでもれる
機能性尿失禁	トイレに行けずにもれる
溢流性尿失禁	出せずにあふれ漏れる

# 1月24日(金) はじめての己書

講師: 宮地 喜代子 先生・石田 あけみ 先生





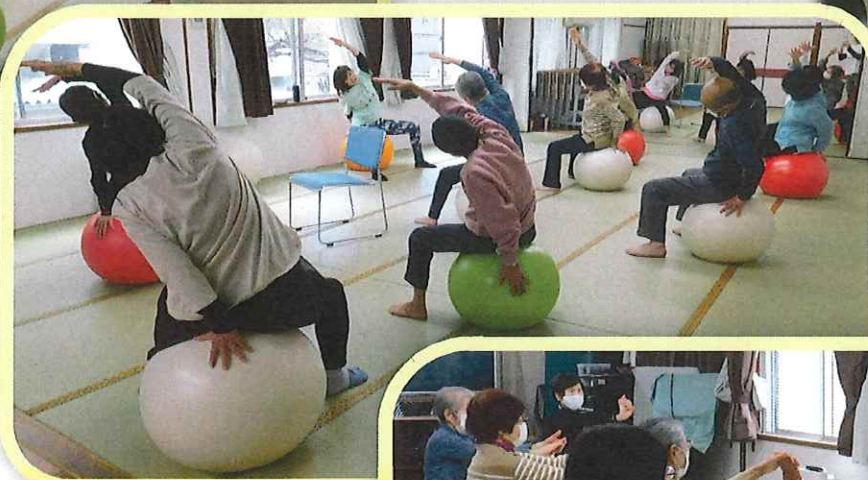
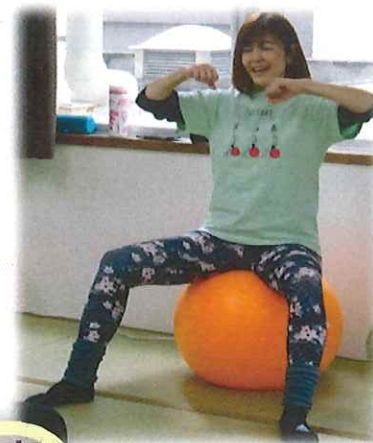
# 1月25日(土) のびのび体操

講師: (株)ACE



# 1月28日(火) やさしいバランスボールエクササイズ

講師: 齊藤 綾子 先生



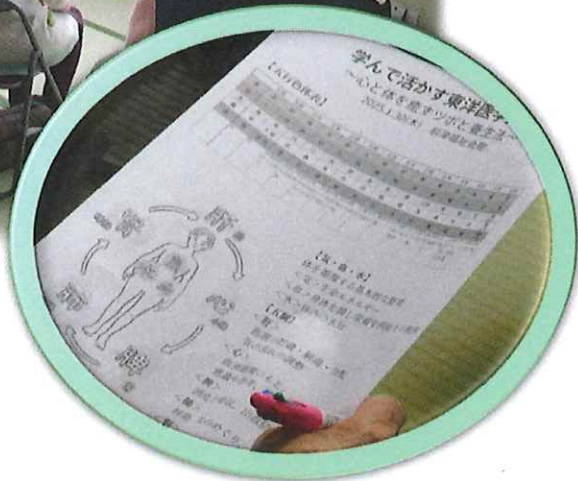
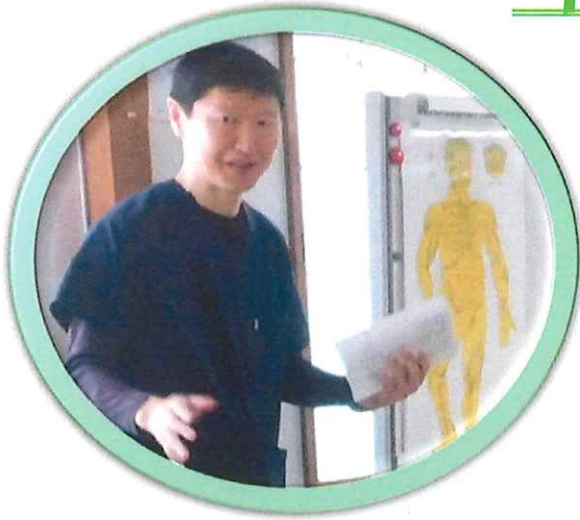
# 1月30日(木) 元気体操

講師: あい愛マインド



# 1月30日(木) 学んで活かす東洋医学講座

講師: 吉村 栄三 先生



1月31日(金) 津軽三味線演奏会

出演: <sup>わ い ん</sup> 味嵐千一<sup>ん</sup>天白

