## 令和6年度 みつば学級 第4回講座実施報告

1. 実施日時 令和6年8月8日(木)9:30~11:00

2. 実施場所 輪之内町文化会館リトルホール

3. 参加者 10人+事務局1人

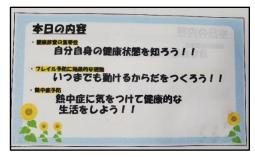
4. 講座内容 講話 「健康な生活を送るために」

講師 町保健センター 根田保健師・田渡管理栄養士

## 5. 講座の様子

講座開始前に「組成検査」をした後、保健師さんと管理栄養士さんから、健康な生活を送る上で普段の生活の中で気をつけて実践するとよいことを教えていただきました。



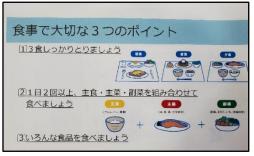














## 隠れ脱水に注意!

「隠れ脱水」とは、体重の1~2%のれた、脱水症になる1歩手前の状態のどが乾いたり尿量が減ったりする症状高齢者は、「トイレに行きたくない」行く回数を減らしたい」「夜間トイレい」という思いから、水分を控えがち