



活動しやすい季節になりました！

自分の体調を確認しながら、健康のために体を動かしていきましょう！

まずは自分の呼吸や脈拍のリズムを確認♪

呼吸数

- ・安静時のおおよその呼吸数や呼吸の状態を知っておきましょう。
- ・呼吸は、吸気（空気を吸うとき）と呼気（空気を吐くとき）の両方を合わせて1回の呼吸と数えます。

★測定方法

- ①秒針付きの時計を用意して、安静にしておきましょう。
- ②1分間計測します。15秒間の呼吸数を数えて、その値を4倍にすることで計測可能です。
- ③正常で落ち着いている時は、おおむね1分間に12～20回程度です。（大人の場合）

呼吸の状態

- ・楽に呼吸できるか、肩で息をしているか、胸が大きく動くか、ヒューヒュー・ゼイゼイという音がするか、など、普段の状態を自分で確認してみましょう。

🌸 初夏の空気を吸いながら、ウォーキングやストレッチ運動など生活に取り入れやすいものを実践してみましょう♪

🌸 動く前には、呼吸や脈拍のリズムが普段の状態と変わりがないか確認してみましょう。

🌸 普段の呼吸や脈拍とどのくらい数値が異なるのか、運動中にも確認し、無理のない範囲で取り組みましょう。

※医師の指示で運動に制限がある場合は、医師の指示に従いましょう。

脈拍数

- ・安静時の脈拍数を知っておきましょう。
- ・脈拍数は、手首、手首のつけ根で、簡単に測ることができます。

★測定方法

- ①秒針付きの時計を用意して、安静にしておきます。
- ②手首や首のつけ根等、脈を感じられる場所に指（または手のひら）を置いて、1分間の脈拍を数えます。正常で落ち着いている時は、個人差がありますが、おおむね1分間に60～100回程度です。（大人の場合）
- ③脈のリズムが規則正しいかも確認してみましょう。



今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、生きサポくらぶIIにおいて相談をお受けします♪

ローズカフェ

日時 5月25日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 創作室
(入館料不要、喫茶代100円)
☎27-7774

てらカフェ

日時 5月28日(日)
9:30～11:30
場所 正覚寺(北一色674-2)
(参加費100円) ☎27-2446
内容:文化財の鑑賞、聖徳太子検定、
ビンゴゲーム等のイベントを開催し
ます。プレゼントもあります♪

つなぐかふえ

日時 5月27日(土)
9:30～11:00
場所 神戸町立図書館
(北一色821-1)
(参加費100円) ☎28-1300
(社会福祉法人善心会
特別養護老人ホーム ラック浅野)

太陽さろん

日時 5月5日(金)
9:30～11:30
6月3日(土)
11:30～13:30
場所 太陽キューヴ(丈六道173-1)
(参加費500円)
※事前予約が必要です。
☎090-1748-2787(宮川まで)

グラスiasカフェ

日時 5月6日(土)
6月3日(土)
9:30～11:00
場所 いろいろ(神戸204-5)
(喫茶代100円)
☎51-4847

生きサポくらぶ II

日時 5月11日(木)、18日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室
(※別途入館料が必要です)
☎27-7774

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。