

12月3日(金)

いきいきサロンみらい 第18回を参加者15名に限定し開催いたしました。



## “聞こえ”について

難聴についての話がありました。難聴の原因として生活習慣病や大きな音でテレビや音楽を聴くなどがあります。予防としては運動や食事に気を付けながら、音を聞く工夫（ヘッドフォン）をすると良いそうです！



## 筋肉貯金のお話

効果的な運動とは週に2～3回少しきつと思う運動をすることだそうです。休んでいる時の脈拍の測り方や運動後の脈拍を確かめながら適切な運動の強さを学びました。



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました

みんなでフレイル予防！皆さんのご参加をお待ちしております

