



すこやか倶楽部通信 10月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



10月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	1 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~ 年1度の体力測定で、自分の体力維持を確認しましょう
			会場:西創成会館2階(南5西7)
西	11 金	10:00~ 11:30	高校生との交流も兼ねた《特別企画》!! 地区在住の方優先 申込制。詳細は別発行の案内をご参照、またはお問合せ下さい。
			会場:北星学園女子中学高等学校(南4西17)
桑園	15 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~ 年1度の体力測定で、自分の体力維持を確認しましょう
			会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	16 水	10:00~ 11:30	すこやか食育支援教室 ~お元気さんの食生活教室~ 協力:中央区食生活改善推進員、中央保健センター
			会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
本府・中央	18 金	10:00~ 11:30	トーンチャイム演奏会 協力:チャイムサークル アンダンテ 昨年、笑あり涙ありだった大好評の演奏会。是非ご参加を♪
			会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2時計台ビル10階)
北桑園	22 火	10:00~ 11:30	ふまねっと健康教室 協力:認定NPO法人ふまねっと 久しぶりのふまねっと教室です。歩く力と認知機能を改善!
			会場:光明寺 1階本堂(北15西15)



※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】

会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)

21日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:筋力トレーニング
--------	----------------	-----------------	-------------

※桑園すこやかトレーニング教室は、登録制です。新規でご参加を希望の方はお問合わせください。

【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

おいで



TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	10月9日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	ご当地体操をやってみよう「エコロコ!やまベエ誰でも体操」
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～自宅での転倒事故に注意しましょう～>

10月10日は日本転倒予防学会が制定する“転倒予防の日”です。*ten(てん)、+(とお)転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しているということをご存知ですか？自宅での転倒事故は、「浴室・脱衣所」「ベッド・布団」「玄関・勝手口」「階段」などで多く発生しています。転倒を未然に防ぐため、今一度、自宅の環境を見直しましょう。

【浴室・脱衣所】

濡れた床、石鹸の泡、浴槽や脱衣所への出入りなど、浴室は非常に転倒リスクの高い場所です。滑り止めのマットを敷いたり、手すりを設置したりするとよいでしょう。手すりは工事などをせず簡単に設置できるものも売られています。

【ベッド・布団】

寝起きや夜間のトイレなどで起き上がる時に、よろけたりふらついたりして転倒する危険性が高まります。布団で寝ている場合は、立ち上がりが不安定になったり、布団に足をとられたりすることもあるため、可能であればベッドを使用しましょう。またベッド柵の設置や手すりをベッドのそばに置くことで転倒予防につながります。

【玄関・階段】

玄関では、つまずきの原因となる段差の先端部に目立つ色の滑り止めを設置したり、靴を着脱する際にちょっと腰かけられるイスを置いたりするのもよいでしょう。階段には足元を照らすランプや滑り止めテープをつけるのもお勧めです。

転倒予防は介護予防の大きな柱の一つです。筋力トレーニングやバランス感覚を鍛えたりすることはもちろん大切ですが、自宅の環境を見直して転倒しにくい環境を整えることも重要です。転倒に注意して元気に暮らしましょう！