



すこやか倶楽部通信 8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。



8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	6 火	10:00~ 11:30	「脱水症と水分補給の話」~ベジチェック(野菜摂取量測定)も有! 「みんなで聞けば恥ずかしくない!尿漏れ予防と便秘予防」 会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
桑園	20 火	10:00~ 11:30	「なるほど実になる介護保険のお話」 協力:包括支援センター ご質問の多い介護保険についての話。知っておいて損はなし! 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通・西	21 水	10:00~ 11:30	特別企画★大通地区・西地区合同すこやか倶楽部 「夏だ!落語だ!北大落研寄席」 地区在住の方限定 北海道大学落語研究会の寄席を楽しみましょう! ※会場は混みあうことが予想されますので、予めご了解ください。 会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	9 金	10:00~ 11:30	バイオリン演奏会 協力:檜垣尚子さん、水谷里子さん バイオリンのステキな音色を楽しみましょう♪ 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	27 火	10:00~ 11:30	お役立ち講座「睡眠とストレス」~不眠予防と上質な眠り~ 協力:札幌ヤクルト販売株式会社 皆さんはぐっすりと眠れていますか?大切な毎日の眠りの話。 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)

19日(月)	第1部:9:45~10:30 第2部:10:45~11:30	内容:ケンステップ
--------	--------------------------------	-----------

※桑園すこやかトレーニング教室は登録制です。新規で参加希望の方はお問合せください。

【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	8月7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	サッポロスマイル体操をやってみよう！～第2弾～
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 ～座りっぱなしに注意しよう！～>

座りっぱなしの時間が長いと、肥満や筋力の低下、血行不良、腰痛など日常的なリスクに加えて、心臓病や糖尿病、認知症、うつなどの病気になるリスクも高まります。また、腰痛が生じると活動量が低下し、筋力の低下につながり、筋力が低下すると転倒リスクにもつながるといふ悪循環が発生します。さらに厚生労働省によると、運動習慣の有無にかかわらず、1日のうちで座っている時間が長いほど死亡率が高くなると言われています。

「座りっぱなし予防」の重要なポイントは、どれだけ運動をしても、座りっぱなしの時間が長いと、そのリスクは減らせないということです。つまり、どれだけ座りっぱなしの時間を減らせるか、ということが重要です。

そこで、今回は「座りっぱなし予防」のコツをお伝えします。

- ①テレビを見るときは、CMの時間は立ち上がって身体を動かす
- ②スマホやパソコンを操作しているときは30分のタイマーをかけて、30分に1回は立ち上がってストレッチなどを行う
- ③座ったままでもできる体操を行う(座ったまま足踏み、座ったままかかと上げ&つま先上げ、肩甲骨回しなど)



無理のない範囲で、少しでも多く身体を動かすことが、健康維持に役立ちます。掃除や洗濯、料理などの家事も身体を動かすことになります。やらないより、少しでもやったほうがよいという程度でかまいません。今日から意識して身体を動かすことで、座りっぱなしを予防し、健康づくりにつなげましょう！