

いきいき通信 * 福住


 令和5年9月号

介護予防センターでは、介護予防や健康づくりを地域に広め、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らせるようにお手伝いをしています。

『介護予防』とは、介護が必要な状態になることを防ぎ、今の健康状態を悪化させないための取組みです。介護予防で健康寿命を延ばしましょう！



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター『かよるん』

* 介護予防教室のお知らせ *

会場 福住地区会館
(福住1条4丁目13-17)

9月のすこやか倶楽部

『ラダー運動！』

ラダーという、はしご状の器具をまたいで歩いていく運動です。ステップを覚えて歩くので、歩行運動の他に脳の運動にもなります。



日時	9/26 (火) 10:00~11:30	7月から 時間が変更しています！
定員	30名程度	
持ち物	水分補給用の飲み物(必須)、マスク、動きやすい服装、あれば介護予防手帳	
参加費	無料	
申込み	参加希望の方は必ずご連絡下さい。(事前の申込みがない場合は参加できません)	
お願い	感染症対策にご協力ください。	

申し込み・問い合わせ

介護予防センター東月寒・福住 (担当: 山本・高橋)

豊平区月寒東3条18丁目20-48 サービス付き高齢者向け住宅「しらかばの杜」1階

TEL 852-8830 (受付時間: 月~金曜日 8:50~16:50)

「もしもの時」に備えよう！

大きな地震や大雨や台風などによる自然災害はいつどこで起こるか分かりません。被害のニュースを聞くと「もしもの時」の備えは必要だと感じつつ、『いつかやろう』と思ったままで何もせずに過ごしていることがあります。9月1日の『防災の日』を機にもしもの備えを再確認しませんか？（確認事項の一部を掲載しました）

3日～1週間程度は自力で生活できるような備蓄品などを準備しておくで安心です。



「ないと困る物」「あったら便利な物」を書き出してみると、備えに必要な物が分かりやすいです。



普段から食べ飲みにくさが気になる方は、非常食に食べやすい物を備えたり、避難所などでも使用できるように「とろみ剤」や「キッチンバサミ」を用意しておくで安心です。



おむつはビニール袋を入れたダンボールの中に敷くと簡易トイレとして活用でき、後始末も楽です。避難所などのトイレが使いにくいこともあるので、普段おむつを使用しない方でも準備しておくで良いでしょう。



内服薬がある方は、薬の他に
お薬手帳やお薬情報も大切です。

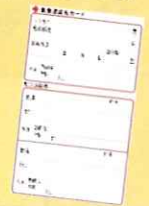


感染症対策としてマスクや消毒液、
体調管理として体温計などの
準備も大切です。



ご自身の住所や氏名や血液型などを記載したメモに、緊急連絡先、かかりつけ医やケアマネージャーなども記載しておくで安心です。

このメモは災害だけでなく、万が一の事故などにも備え、外出時する時は常に携帯することをおススメします！



* 「脳トレーニング」に挑戦！ *


次の1文字を変えて、果物の名前にしましょう。

【解答例は下にあります。】

- ① やかん ⇒ _____
- ② いも ⇒ _____
- ③ きれい ⇒ _____
- ④ かもん ⇒ _____
- ⑤ むろん ⇒ _____

- ⑥ さどう ⇒ _____
- ⑦ えちご ⇒ _____
- ⑧ ない ⇒ _____
- ⑨ らいき ⇒ _____
- ⑩ りんす ⇒ _____



 答えを思いつく「ひらめき」は脳への刺激になり、認知症予防の効果が期待できます。

【解答例】①みかん ②もも ③きうい ④かりん ⑤めろん
⑥ぶどう ⑦いちご ⑧なし ⑨らいち ⑩りんご