

いきいき通信 * 福住



令和4年12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り組みです。介護予防で健康寿命を延ばしましょう！

* 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)

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、開催を中止する場合があります。

開催の有無は、下記へお問い合わせください。

12月のすこやか倶楽部

『健口（けんこう）でいるために！』

食事や会話に大切なお口の健康について、講師からセルフケア方法を教わります。



※12月は第3火曜日に変更しています

日時	【1部】 12/20 (火) 9:30~10:30	【2部】 12/20 (火) 11:00~12:00
定員	15名程度	15名程度
持ち物	水分補給用の飲み物（必須）、マスク（必須）、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	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の検温で37.0℃以上の熱がある場合や、少しでも体調がすぐれないと感じる場合は、参加をご遠慮願います。 ・必ずマスク着用の上ご参加ください。 	

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』



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)

温度差をおさえて『ヒートショック』を防ごう！

冬の時期は、入浴時の急激な温度変化によって体に負担がかかり、ヒートショックが起こりやすくなります。できるだけ温度差をおさえて、ヒートショックを予防しましょう。



【ヒートショックとは】

暖かい居間と冷え切った脱衣所や浴室の移動、体が冷えたまま熱いお湯につかることなどで、血圧が急激に上昇・下降し心臓や血管に負担がかかり、失神や心筋梗塞・脳梗塞が起こりやすくなること。入浴中の失神で溺れる危険性もある。

ヒートショックを防ぐポイント

- ✓ 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ✓ 食後すぐや飲酒後の入浴は控える
- ✓ 入浴前後に水分を補給
- ✓ 入浴は少しぬるめで、ゆっくりと温まる



「脳トレーニング」に挑戦！

文字を並べ替えて単語を完成させましょう。

【解答例は下にあります】

- ① かるざまく →
- ② ひんこうせ →
- ③ でたゆまご →
- ④ ねつきたき →
- ⑤ かつしおぶ →

- ⑥ すすくりま →
- ⑦ んづにしけ →
- ⑧ だゆきるま →



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】

- ①かざぐるま ②ひこうせん ③ゆでたまご ④きたきつね
⑤かつおぶし ⑥くりすます ⑦にしんづけ ⑧ゆきだるま