

いきいき通信 * 福住

令和5年3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。

3月のすこやか倶楽部

『介護予防レクリエーション!』



身体を動かすゲームで運動不足を解消しましょう。

日時	【1部】 3/28(火) 9:30~10:30	【2部】 3/28(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)

冬場の運動不足を解消しよう！

習慣的に何らかの運動を続けることは転倒予防と言われてい
ますが、冬は外出の機会が減り運動の機会が減りがち…と感じて
いる人もいないのでしょうか。

今回は家の中でできる『片足立ち体操』のご紹介です。

片足立ちは想像したよりも難しく、1分間の片足立ちを
1日に3回（左右で計6回）行くと、太ももの付け根に加わる
運動負荷量は、理論上は両足で53分間歩いたのと同じという
データがあります※。これにより、転倒防止効果も高まります。

※運動負荷：ここでは骨量を増加させる刺激や圧力を指します。



※ふらつきがある場合は、テーブルや壁に
手をつけて行いましょう。

<期待できる効果>

- 太もも付近の骨折予防
- 股関節周囲の筋力強化
- バランス能力の改善

はじめは目標時間を短くして、徐々に1分間を目指していきましょう。

「脳トレーニング」に挑戦！

それぞれの枠の中で同じ記号・漢字が1組あります。探してみましょう。

【解答例は下にあります】

①

>	▲	&	α	●
b	=	<	■	¥
○	≡	β	*	♪
\$	÷	♪	#	◆
〒	★	@	♥	<
×	±	+	%	≥

②

月	自	丁	十	古
士	百	日	四	占
二	固	男	囧	口
旧	土	白	只	里
用	古	立	申	田
匹	一	目	三	回

💡 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「<」 ②「古」