

いきいき通信 * 福住

令和5年11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！！

* 介護予防教室のご案内 * 会場 福住地区会館（福住1条4丁目13-17）

福住ふまねっと教室

ふまねっとサポーターと介護予防センターで行う教室です。

杖を使っている方も安心して参加できます。

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』



すこやか倶楽部

介護予防センター主催で、概ね60歳以上のお元気な方を対象とした、楽しみながら心と身体の健康づくりに取り組む教室です。

11/10 (金) 10:00~11:30	日時	11/28 (火) 10:00~11:30
『ふまねっと』とは、あみを踏まないようにまたいで歩き、「次に出す足はどっちだっけ?」と考える、歩行機能と認知機能の改善効果が期待できる運動です。 講師 ふまねっとサポーター	内容	今月は「お元気さんの食生活教室」 普段の食事を振り返ってみましょう 講師 豊平区食生活推進員協議会 豊平保健センター 管理栄養士
水分補給の飲み物（必須）、マスク、動きやすい服装、あれば介護予防手帳	持ち物	水分補給の飲み物（必須）、マスク、動きやすい服装、あれば介護予防手帳
無料	参加費	無料
20名程度	定員	30名程度
初めての方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません	申込み	参加希望の方は必ずご連絡ください ※事前連絡がない場合は参加できません
感染症対策にご協力ください	お願い	感染症対策にご協力ください
<概ね第1金曜日開催> 12/1、1/5、2/2、3/1	今後の予定	<概ね第4火曜日開催> 12/19、1/23、2/27、3/26

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）

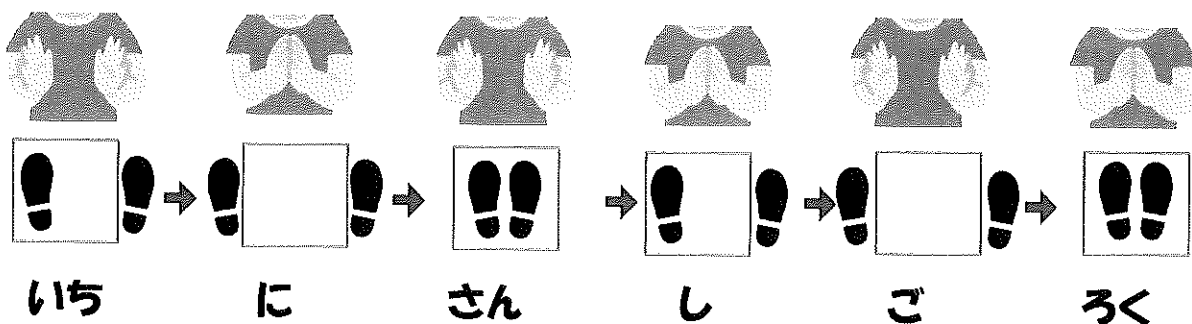
* 「脳トレーニング」に挑戦！ *

ニーサン運動

手は2拍子、足は3拍子で動かす体操です。
椅子に座って、手と足は閉じた状態から始めます。

間違えることを楽しみながら
やってみましょう！

- 両手の動きは「開いて・閉じる」の2拍子
- 足の動きは「(右)開いて・(左)開いて・(両足)閉じる」の3拍子
- 「いち・に・さん・し・ご・ろく」と、声に出して数える



考えながら体を動かすと脳の血流が良くなります。継続的することで、脳の血流量はさらに増え、脳が活性化するため、神経細胞や認知機能にもいい影響を及ぼすと考えられています。

問題に挑戦

□の中に1つ漢字を入れて、4種類の2字熟語を作りましょう。

【解答は下にあります。】

① 祝 ⇒ □ ⇒ 記 タ ↓ 付 ↓	② 水 ⇒ □ ⇒ 路 筋 ↓ 順 ↓	③ 中 ⇒ □ ⇒ 得 用 ↓ 配 ↓
------------------------------	------------------------------	------------------------------



💡 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日 ②道 ③心