

いきいき通信 * 福住

令和6年1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

すこやか倶楽部

1/5（金） 10：00～11：30	日 時	1/23（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 「サッポロスマイル体操！」 札幌市の介護予防体操で 冬の運動不足を解消 しましょう！ 講師 介護予防センター
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> 1/5、2/2、3/1	今後の 予定	<概ね第4火曜日開催> 1/23、2/27、3/26

お知らせ

冬期間 オンライン介護予防教室のご案内

1 / 10、17、24、31 水曜日 10：00～11：00

ご自身のスマホやパソコンで、Zoomを使った介護予防教室を開催！

詳細は下の連絡先まで、お電話ください。

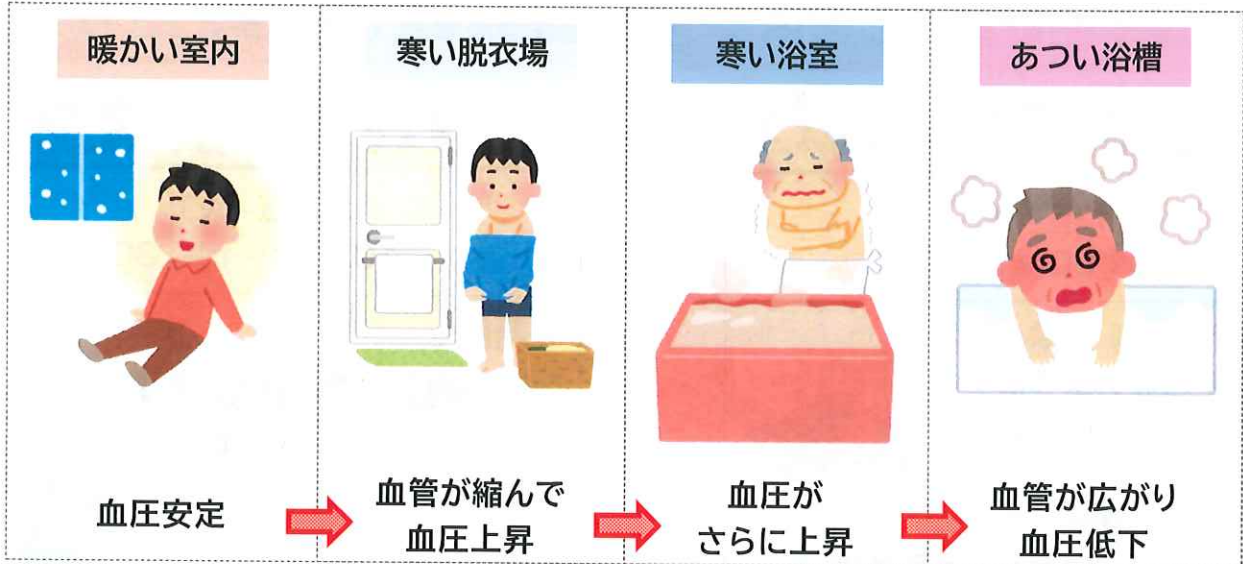
申し込み・問い合わせ 介護予防センター東月寒・福住（担当：山本・高橋）

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）

*** 「ヒートショック」を防ごう！ ***

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をいいます。また、入浴中の失神は溺れる危険性もあります。できるだけ室内の温度差をおさえて、ヒートショックを予防しましょう。



【ヒートショックを予防する4つのポイント】

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



入浴前に同居の家族へ一声かける



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！

次のひらがなを「数字」「+」「-」に置き換えて計算してみましょう。

【解答例は下にあります】

① きゅうたすななひくごたすろくひくさんたすにたすいち =

② ろくたすさんたすにたすきゅうひくごたすはちひくさんたすに =

③ よんたすななたすはちひくごひくにたすさんたすろくひくご =



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】 ①17 ②22 ③16