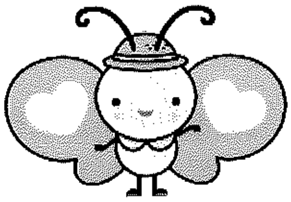
発行：札幌市豊平区介護予防センター東月寒・福住

札幌市一般介護予防事業

いきいき通信＊福住

令和５年５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）

５月のすこやか倶楽部
『悪質商法から身を守ろう！』

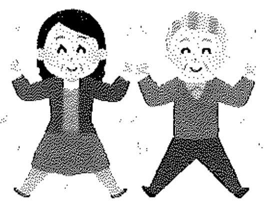
消費者協会の紙芝居などを交えた楽しい講座で、悪質商法について学びましょう。

日　時	【1 部】 5/23（火） 9：30～10：30	【2 部】 5/23（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、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）

元気なうちから介護予防に取り組もう！

介護予防とは、元気な人が介護の必要な状態にならないよう、また、介護の必要な人もできるだけ状態を悪化させないように「予防」することです。
では具体的にどんなことに取り組んだら良いのでしょう？
ここでは【７つの予防】をご紹介します！



①**【転倒予防】**運動を習慣しにて体力や筋力の低下を防ぎましょう。
②**【認知症予防】**脳に良い刺激を与える生活習慣を心掛けましょう。人との交流も大切です！
③**【閉じこもり予防】**天気の良い日は外の空気を吸ったり、日光浴などの気分転換をしましょう。
④**【低栄養予防】**量をたくさん食べるより、色々な食材をまんべんなく食べましょう。
⑤**【口腔機能低下予防】**噛んだり飲み込んだりする力は気づかないうちに老化が進みます。足腰を鍛えるように、口の体操もあるので実践してみましょう。
⑥**【うつ予防】**気分転換や休息を心掛け、気軽に語り合ったり相談できる相手を持ちましょう。
⑦**【疾病予防】**定期健診を受けて、病気の早期発見・早期治療に努めることも大切です。

心身機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態の『フレイル』は、身体・こころ・認知機能などの小さな変化や、外出頻度の変化など、様々な要素が連鎖していくと言われています。

小さな変化に気付き、元気なうちから自分のできそうな「介護予防」に取り組もう！

＊『脳トレーニング』に挑戦！＊

次の漢字に共通する部首（「偏（へん）」）は何か考えてみましょう。　　【解答は下にあります。】

①	免	青	月	署	召
②	十	舌	吉	己	射
③	ム	固	木	亭	象

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（にちへん、ひへん）」　②「言（ごんべん）」　③「イ（にんべん）」