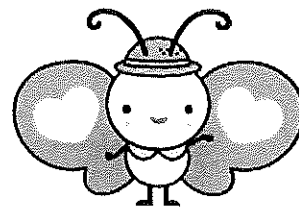


## いきいき通信 \* 福住

令和5年6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！

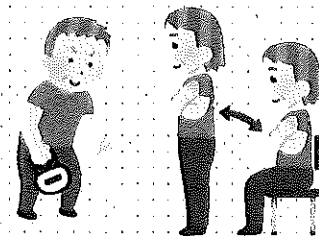
札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター『かよるん』

## \* 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)

## 6月のすこやか倶楽部 『体力測定会!』

今回は転倒予防のための体力測定会を行います。  
今の体力を知り、これからの運動に活かしましょう!



**【ご注意!】回覧板のチラシ 日にち記載に誤りがあります! (誤 → 6/23(火))**

日時	【1部】 6/27 (火) 9:30~10:30	【2部】 6/27 (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)

## 骨を丈夫に保とう！

骨の健康を保つには、栄養と運動、両方のバランスが大切です。栄養面ではカルシウムをはじめ、ビタミンDやビタミンKも欠かせません。また、骨の土台をつくるたんぱく質も不足しないよう、肉・魚・卵・大豆製品も意識して食べましょう。

運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。歩く時は、かかとから踏み込むようにしましょう。

### ビタミン D

カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にしてくれます。ビタミンDは日光に当たることで、人間の皮膚でも作られます。食品では、魚類や干し椎茸などの乾燥きのこ類に多く含まれます。

### ビタミン K

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。ビタミンKを多く含む食品は、納豆や青菜類です。



参考：「とよひらシニア食育通信」第4号

## \* 「脳トレーニング」に挑戦！ \*

ひらがなで書かれた足し算と引き算があります。

「数字」「+」「-」を頭の中で変換して計算してみましょう。

【解答は下にあります。】

- ① ななたすごひくろくひくいちひくにたすよん =
- ② ごたすはちひくさんたすにひくにたすなな =
- ③ きゅうひくよんひくにたすさんたすご =
- ④ にたすさんたすごたすよんひくごひくに =
- ⑤ さんたすきゅうたすはちたすろくひくよんひくなな =
- ⑥ いちたすろくひくごたすさんひくごたすに =
- ⑦ よんたすよんたすにたすごひくよんたすななひくろく =



💡 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】①7 ②17 ③11 ④7 ⑤15 ⑥2 ⑦12