

前田・稲積地区 平成29年12月号

すこやか倶楽部のご案内



来年は
ていぬ年
だワン!

前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)
普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております!

日時	場所	内容
平成30年 1/10 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	<p>★今日から出来る能力UPトレーニング ～脳を知って鍛えて暮らしていキキ!～</p> <p>講師：北海道リハビリテーション専門職協会 札幌秀友会病院 リハビリテーション科 作業療法士 小島孝郎氏</p> <p>普段の生活で出来る、脳を鍛える方法や 認知症予防までを脳トレーニング や実践を交えてお伝えします!</p> 
1/8 (月)		<p>祝日のため、お休みになります。 お間違えになりませんよう宜しくお願い致します。</p>
1/18 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<p>★転倒予防教室</p> <p>講師：円山クリニック 運動指導士</p> <p>運動習慣を身につけて、疾病予防! 初めての参加の方も、運動を始めたいが 1人ではなかなかという方は是非ご参加下さい。</p> 
1/22 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<p>★百人一首の会</p> <p>講師：稲積連合町内会の皆様</p> <p>恋の歌や季節の歌など、素敵な和歌が 詠まれた百人一首。今年も伝統的な正月遊びを 楽しみましょう。素敵なプレゼントもありますよ!</p> 
1/25 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	<p>★ていぬ健康体操っていいね!</p> <p>筋力(レジスタンス)トレーニングとは、 筋に意識をしながら、徐々に負荷をかけ、 継続的に行う事で効果が出ると言われています。 筋力維持・向上を目指して、今年も心身ともに 元気で過ごしたいですね!</p> 

手稲区の皆様、今年も大変お世話になりました。ありがとうございます。
介護予防センターまえだは、12月30日～1月3日までお休みです。
来年も皆様と元気にお会いできますことを願っております! どうか良いお年をお迎えください。



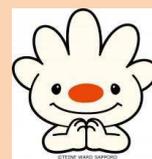
☆上記教室のお申込み・お問い合わせは

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

(社会福祉法人 湊仁会 手稲つむぎの杜内) **685-3141** 吉田まで

すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

～冬場の入浴にご注意を！～

冷えた体で熱いお湯にザブン！と入っていませんか？



急激な温度変化が体に衝撃を及ぼすことを『**ヒートショック**』と言い、「血圧の急変動や脈拍数の急増」などを引き起こすことがあります。特に高齢者や高血圧の方は、心筋梗塞や脳血管障害などの命に関わる危険性があるため、注意が必要です。

冬場は脱衣場、浴室とお湯の温度差が夏場と比べて高く、入浴時間が長くなることで、身体の負担がかかりやすくなります。以下のような入浴法を実践しましょう。

- ①お湯の温度は41℃以下
- ②入浴前に浴室、床を温める
- ③給湯時はふたを開けておく
- ④浴槽に入る前かけ湯をする→心臓から遠い部分から（手や足など）
- ⑤38～39℃のぬるめのお湯に、うっすら汗ばむ程度の半身浴を行う
(寒いので、肩にタオルをかける)

また、家族が入浴される場合には、ときどき声をかける。手すりやマット、段差への配慮、入浴前の血圧、脈、呼吸、顔色に変化はないか、食事直後や飲酒後は避ける。風呂上りに必ず水分補給を行うなど、安全な入浴を心がけましょう！

＜ 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） ＞

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援『出前講話』等 ～認知症や転倒、低栄養、疾病予防、口腔機能について等のテーマでお伺いします！

＜お申し込み・お問い合わせ＞

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

(社会福祉法人 溪仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内)

011-685-3141 (担当 吉田 美千代)

(祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで)

