



すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

10月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	10月10日(土)	14:00～ 15:30	『Cafeすこやか+苔玉作り』 お茶しながら、苔玉を作りませんか？参加費300円 苔玉とは、植物の根を練った土で包み、 玉の形にして苔を貼ったものです。
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	10月9日(金)	10:00～ 11:30	『食生活教室』 食生活のアドバイスや、調理・試食を行います。
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	10月22日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～			
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	10月20日(火)	14:00～ 15:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	10月7日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	10月14日(水)		
※10月21日(水)は、会場が使用できないためお休みです！			

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

ロコモティブシンドロームってなに？



「足腰が弱ったなあ・・・。」がロコモの始まり。

加齢や病気、ケガなどが原因で、バランス能力や筋力の衰え、ひざや腰の痛み等のために、“よくつまづく”・“ゆっくりしか歩けなくなった”など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、「ロコモティブシンドローム」の始まりかもしれません・・・。「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器（＝ロコモティブオーガン）の障害の為に、立つ、歩く、走る、のぼるなど、日常生活に必要な“身体を移動させる能力”の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま、何も対処しないしていると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。また引きこもりにもつながり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、ロコモの予防と改善のためには、早めの対処が必要とされています。

自宅でできるロコモチェック！

下の7項目が目安とされます。これらの項目には、バランス能力や筋力、歩行能力や持久力をチェックするもので、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物の持ち帰りが困難
7. 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難

チェック！



予防と改善

骨や筋肉などは毎日造りかえられています。健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが必要です。ひざや腰が痛いからなどと動かないと、それぞれの機能がますます低下してしまいます。

関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えましょう！

年齢や重症度など個々人の状態に合わせて適切な運動を行きましょう！！

※腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、医師の診察を受けてください。

