



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65歳以上で、介護保険サービスを利用していない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。
※参加費の書いていない内容は、無料となっております

12月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	12月10日(土) 14:00~15:30	『ブローチ作り』 新聞紙でブローチを作ります！参加費100円
	12月24日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか？（※上靴必要です）
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	12月6日(火) 10:00~11:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング（問題集）
	12月20日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	12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
	12月22日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	12月20日(火) 14:00~15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング（問題集）
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	12月7日(水) 12月14日(水) 12月21日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・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）

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



風邪は予防が肝心！！

～高齢者の風邪は危険をとまないます～

高齢者が風邪をひくと、抵抗力が低下していくため肺炎などの合併症を起こしやすくなってしまいます。ただ風邪をひいただけでも、合併症を起こすことによって入院が必要になる場合や、重症になると命の危険が出てきてしまう場合もあります。

～気をつけたいポイント！！～



【手洗い・うがいをこまめに行う】

外出から帰ってきたときや、人混みから出た後、食事前、トイレ後など、丁寧なうがいや石けんを使っての手洗いが効果的です。手洗い・うがいを毎日の習慣とすることで、風邪を引くリスクが自然に低減します。

【服装や室内温度・湿度調整をする】

厚着をする習慣は体温調節の能力を低下させ、寒さに対する抵抗力を弱めてしまいます。

なるべく薄着を心がけ、気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるようにしましょう。極端な薄着をするのではなく、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに衣服の脱ぎ着をしましょう。

【食事と睡眠は風邪予防に重要】

栄養の偏りや食べ過ぎは体調を崩す元となります。偏食や暴飲・暴食は日頃から控えるようにして、バランスの良い栄養摂取を心がけましょう。βカロチンやビタミンB群など多く含んだ食材を食べましょう。