

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 認知症予防！



# 月刊すこやか

見直そう！

生活習慣！

認知症のリスクを下げる7つの生活習慣



なるほど！？

介護予防センターとは？？

詳細は裏面へ！



脳は日々の刺激によって活性化する！

心

継続は  
力なり！

# 11月の予定

介護予防教室は、伏古本町地区にお住いのおおむね65歳以上の方であればどなたでも参加頂けます。

## 今月の介護予防教室のぐ案内

○伏古本町まちづくりセンター(伏古3条3丁目)  
 「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)  
 1日・8日・15日・22日 10時〜11時30分

○苗穂神社(本町2条3丁目)  
 「認知症予防教室」(頭の体操)  
 7日 10時〜11時30分

○ふしこ地区センター(伏古11条3丁目)  
 「認知症予防教室」(頭の体操)  
 7日 14時〜15時30分

○道営東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目)  
 23日 祝日のため、お休みとなります

○特別養護老人ホーム藤苑(伏古7条3丁目)  
 「認知症予防教室」(頭の体操)  
 11日 14時〜15時30分  
 「エアロビクス」(※上靴必要です)※初心者でも大丈夫  
 25日 14時〜15時30分



## 【介護予防センターとは?】

「札幌市から委託を受けて、地域の高齢者やその家族に対し、総合的な相談支援の実施、地域の福祉活動と連携して介護予防事業を実施、普及・啓発を行い、地域包括支援センターと連携、協力して、地域の高齢者の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上を図ることを目的としています。

### ① 総合相談支援

高齢者や家族からの相談を総合的に受け、必要なサービスにつながります。



### ② 地域の高齢者を対象とした介護予防教室の実施

要介護状態にならないように介護予防に効果的な教室を実施します。

### ③ 地域介護予防活動の支援

民生委員や福祉のまち推進活動と協力して地域に介護予防を啓発・普及します。

### 認知症のリスクを下げる7つの生活習慣

- ・バランスの良い食生活
- ・週2〜3回の運動習慣
- ・十分な睡眠
- ・趣味(ストレス発散)
- ・人との交流
- ・禁煙
- ・多量の飲酒は×



○新しいことやいつもと違うことにチャレンジすることは脳に良い刺激になります。

生活習慣を見直し、様々なことにチャレンジし、脳を活性化しましょう!



### お問合せ



札幌市東区  
 介護予防センター伏古本町  
 (伏古7条3丁目1-33)

電話 781-1100