



# すこやか倶楽部通信 2月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



## 2月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	4 火	10:00~ 11:30	認知症予防の講話と楽しいレクリエーション♪ 講師:さくら薬局 認知症研修認定薬剤師 西田未散先生
			会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	10 月	10:00~ 11:30	《西野学園コラボ企画第 2 弾》転ばない体づくり教室 申込制。詳細は別発行の案内をご参照、またはお問合せ下さい。
			会場:西野学園札幌医学技術福祉歯科専門学校(南 5 西 11)
桑園	18 火	10:00~ 11:30	AI(人工知能)を活用した転倒予防教室 協力:フレアス AIがあなたの歩行を分析しますよ! 在宅マッサージ
			会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	19 水	10:00~ 11:30	「サッポロスマイル体操」をやってみよう! 「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でも出来る楽しい体操
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	21 金	10:00~ 11:30	体のびのびボール体操! (「ガンバルーン体操」) 講師:健康管理士一般指導員 どもんなおみ先生
			会場:本府・中央まちづくりセンター(北 1 西 2 時計台ビル 10 階)
北桑園	25 火	10:00~ 11:30	セラバンドを使って 楽しいトレーニング! セラバンドなど【物】を使った体操で体を温めましょう!
			会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

## 【桑園すこやかトレーニング教室】 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)

17日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ストレッチ
--------	----------------	-----------------	----------

※桑園すこやかトレーニング教室は、登録制です。新規でご参加を希望の方はお問合わせください。

### 【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

おいで



Tel 271-1294

## <オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	2月12日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	懐かしの風景 ～あなたはその頃何をしていましたか？～
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

## <介護予防コラム ～冬こそフレイル予防～>

2月1日はフレイルの日(201)です。

(※フレイルとは年齢を重ねることにより体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。)

だんだんと寒さも厳しくなり、体が冷えやすくなってきましたね。体が冷えると、血行が悪くなり、膝や腰の関節痛や肩こりといった悩みが増えてきます。痛みがあったり、体に不調があったりすると、どうしても活動量が低下し、フレイルのリスクが高まる原因となってしまいます。

しかし、外は寒く、路面も滑りやすいこの季節。なかなか散歩に出るのも難しいですよ。そこで、今回は、自宅でも簡単にできるフレイル予防をご紹介します。

毎日、掃除や洗濯、調理など家事をしているみなさん。実は一生懸命家事をするだけでもよい運動となっています。さらに、家事と一緒にできる“ながら運動”を試みてはいかがでしょうか。たとえば、テレビをみながら、足指のぐーぱー運動や肩まわし運動。電子レンジを待ちながら、かかと上げ運動やスクワット。スーパーでお買い物をしながら、ぐるぐる回ってウォーキングなどが簡単にできておすすめです。

もっとしっかり体を動かしたい方にはラジオ体操・テレビ体操がおすすめ！

- ・NHK Eテレ:毎週月曜～日曜 午前6時 25分/総合:毎週月曜～金曜 午後1時 55分
- ・NHK ラジオ第1:毎週月曜～日曜 午前6時 30分/ラジオ第2:毎週月曜～土曜 午後0時

最後に、一番おすすめしたいのは、介護予防を目的として札幌市が作ったサッポロスマイル体操です。すこやか倶楽部でもご紹介していますが、DVDの貸し出しを行っていますし、スマホやPCからも簡単に見ることができますので、ぜひご自宅でのフレイル予防にご活用ください！詳しくは職員にお尋ねくださいね。