令和6年度 介護予防センター北栄 護予防教室のご案内



	会場		開催日時	内容	
すこやか倶楽部 転倒予防教室	介護予防 センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	参加料無料・申込不要	2/14(金) 10時~11時	お口の元気度チェック 講師:北海道歯科衛生士会	
			3/14(金) 10時~11時半	意外と知らないラジオ体操 講師: ラジオ体操指導員 嘉指 毅氏	
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)		2/19(水) 10時~11時	話題のスポーツ「モルック」 講師:介護予防センター	
			3/19(水) ^{10時~11時}	認知症予防の食生活 講師:北海道栄養士会	
	元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。		2/20(木) ^{10時~11時}	噛むことと認知症の関係 講師: みどりクリニック新道東	
			3月	お休みです	
	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)		2/28(金) 10時~11時	ふまねっと運動で認知症予防 講師: ふまねっとサポーター	
			3/28(金) 10時~11時半	意外と知らないラジオ体操 講師: ラジオ体操指導員 嘉指 毅氏	
			2/12(水) 2/26(水) ^{10時~11時}	・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動	
			3/12(水) 3/26(水) ^{10時~11時}		

【お問い合わせ】(平日8時45分~17時15分)

介護予防センター北栄に ついてはこちら



発行:札幌市東区介護予防センター北栄



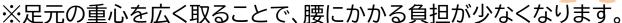
~冬本番!雪かきで健康維持しよう~

「今年はどのくらい降るのだろうか・・・」と毎年身構えてしまう雪 かき。雪かきは重労働でケガも伴いますが、正しい動作で行えば 冬の運動の一つとして役立てることが出来ます。 雪かきのコツを知って、安全で健康的に行いましょう。

~身体に負担のない雪かきの極意~

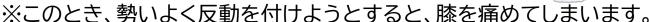
1. 構えの姿勢

背筋を伸ばしながら腰をどっしりと据え、 おすもうさんが四股を踏む姿勢をとる。



2. 持ち上げる時に、反動をつける

1の姿勢からスコップを持ち上げ、雪を投げたい方向に 体を向け、腕の力だけで反動を付けます。



3. スコップの延長線上に雪を投げ出す

スコップと雪の重さだけを利用し、振り子のように雪を投げ出します。

- ※スコップと体はねじらず、スコップの指す延長線上に、
- 雪山があるイメージで。
- 4. 雪を投げ出す際や、ダンプを押すときは腹筋に力を入れる 腹筋を使うことで、腰回りに負担がかかるのを和らげてくれます。
- 5. 雪をすくう量は欲張らずに、コツコツと 重たい雪の時は、スコップの柄の部分を短めに持つと、腕の負担が 軽くなります。
- 6. 雪かきの際の呼吸はゆっくり行い、血圧の上昇を防ぎましょう