



令和6年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

会場		開催日時	内容
すこやか倶楽部	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)	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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		

参加料無料・申込不要

転倒予防教室

【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 ☎751-1294

介護予防センター北栄についてはこちら





かよるん通信



令和6年
12月発行
第11号

～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。

※足元の重心を広く取ることで、腰にかかる負担が少なくなります。



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。

※このとき、勢いよく反動を付けようとすると、膝を痛めてしまいます。



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の短めに持つと、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