

# 自宅から教室に参加しませんか？

参加料は無料。通信費は自己負担になりませんので、インターネット環境がある方にお勧めです！

寒い時期でも安心！！  
お家で気楽に介護予防にとりくみましょう！！

## オンライン介護予防教室



### 【12月プログラム】

日にち (火)	内容 (※用意する物)
12/6 (火) 10:30~11:30	<b>フレイル・認知症予防・転倒予防について！</b> 北海道医療大学のリハビリを学んでいる学生さんが講師です！ 講話やストレッチ・音楽に合わせた運動・脳トレなどを実施します
12/13 (火) 11:00~11:30	<b>栄養講座</b> フレイルを防ぐ食事方法をなの花菜局の栄養士さんから学びます！
12/20 (火) 11:00~11:30	<b>膝痛・腰痛予防！！</b> 簡単なストレッチなどで膝・腰の痛みを予防します！
12/27 (火) 11:00~11:30	<b>脳トレ・交流ゲーム！</b> 楽しく交流しながら、脳トレしましょう！

※12/6の回は**30分早く**始まります！！

※オンライン教室は毎週火曜日のみの実施です。

ご自宅にいながら、健康講話や運動指導がうけられます！

Zoom というアプリを使用します。ダウンロードや接続の仕方については、職員がマニュアルや電話で個別にお教えします。お気軽にお問合せください！！

試しに参加してみたい方も是非！

参加希望される方には、パスコードや URL 等をお知らせします

お問合せ：厚別区介護予防センター厚別西東

電話：011-896-5019 (不在時留守番電話)

Eメール：west-east@eiwakai.or.jp



# 西東通信

令和4年  
12月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## 感染症を 予防する

できる！ことを続ける

寄稿  
札幌医科大学保健医療学部  
看護学科

上田 泉 氏

「感染症って何？」感染って難しい言葉ですよ。それに、高齢者は感染症に要注意ってよく言われます。私は昔、看護学校で、感染が成立するには、三つの要因がすべて必要！って習いました。それは、①病原体があること、②病原体が身体に入る（感染）経路があること、③人の免疫力、この三つです。この三つのうち、一つでも予防できれば、感染は成立しないのです。  
なるほどー」の一つでも予防する、というのがポイントです。

### 免疫力アップ、体力がカギ

上記②の感染経路の遮断は、感染拡大防止のためには最も重要です。今まで通り、手洗い、うがい、マスク、換気など、できることを継続していくことです。そして皆さんは、日ごろから免疫力、体力をアップするためには何かされていることはありますか？規則正しい食生活と運動、十分な休養と睡眠、ストレス解消、ワクチン接種など、多くの情報を聞いていると思いますが、私からのおススメは・・・『お笑い』です。

### 笑って笑顔で過ごそう

皆さん、最近、笑っていますか？人生生きていると、いろいろありますよね。コロナ禍の生活がこんなに長くなるなんて予想もしていませんでした。そんな中でも、私達は予防対策をとることができます。できるだけ笑顔で今を過ごしましょう。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど）を行う
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす 等



★日々の健康を維持するために身体を動かしましょう！

### 食生活・口腔ケアをしっかりと

しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切

3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける

毎食後、寝る前に歯磨きをする

しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言う等



お口周りの筋肉もアップ♪♪

●「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことにつながります。●また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です





すずらんクラブ

まな板の会

介護予防教室  
自主グループ  
活動の様子

マルチアクウォーキング教室

教室 認知症と生活習慣病予防

原始林さわやかサロン(講話の目)

ライラックヨガ

教室 膝痛とその予防

# 1月・2月の教室のお知らせ



日時	内容	会場	定員	その他
1/23 (月) 10:30~11:30	絵手紙教室	パークハウス西四番街コミュニティホール (厚別北3条5丁目1-2)	20	参加費 (材料費) 500円 講師: 中尾孝典先生 たんぽぽサロンの会場にて開催します
2/8 (水) 10:30~11:30	認知症予防レクリエーション	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	15	参加無料 講師: 予防センター 上靴不要、動きやすい服装でいらしてください
2/15 (水) 10:30~11:30	高齢者の住まい	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	15	参加無料 講師: みんかい 上靴不要

新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承願います。

※参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日1週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

## 新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください

体温 (自宅でも測定)・体調を確認します。ご自身・周囲の方が体調不良の場合は参加を見合わせください。会場に着いたら手指消毒、マスク着用をお願いします

## オンライン介護予防教室を開催しています！ 毎週火曜日 11:00~11:30

自宅から参加できます。  
プログラム内容やオンライン接続について等  
お問合せください。



【発行者・お問い合わせ先】  
〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘4階  
さいとう  
介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (月~金 9時~17時半)  
介護予防センターは札幌市の委託事業です