

# 介護予防センターもみじ台 10月の活動案内



## 集会活動

- ◎「イキイキ・すずらん体操」内海先生担当、毎月第2金曜日の13:30-15:30  
会場：もみじ台管理センター \*10月は10/7開催 ※都合のため第1金曜日開催
- ◎「みなみ会体操会」毎月第2・第4火曜日の13:30-14:30  
会場：もみじ台管理センター \*10月は10/11・25開催
- ◎「ふれあいの丘ゆるゆる体操会」毎月平日金曜日の10:00-11:00  
会場：もみじ台ふれあい児童会館 10月は10/7・14・21・28開催  
※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。
- ◎「花の会」毎月第2・第4水曜日の14:00-15:30  
会場：アルファスクエア集会所 \*10月は10/12・26開催
- ◎「ことぶきフレイル予防会」毎月第3月曜日の10:00~10:40  
会場：北第一集会所 \*10月は10/17開催
- ◎「健康ステーション体操会」毎月平日火曜日10:00-10:45  
会場：ホクノースーパー2階健康ステーション\*10月は10/4・11・18・25
- ◎「介護予防番組イワンケノ」毎月平日水曜日10:00-10:45  
会場：ホクノースーパー2階健康ステーション\*10月は10/5・12・19・26

## 通信添削・集会活動併用

- ◎「川柳教室」三浦先生・小沢先生担当、毎月第3水曜日13:30-15:00  
会場：もみじ台管理センター・郵送・ファックス・メールによる参加も可。10月は10/19開催

## オンラインのみ

※※ 曜日が変更になりました ※※

- ◎「ふれあい体操会（オンライン）」毎月第2・第4月曜日13:30-13:50  
会場：ご自宅 \*10月は10/31開催 ※10/10は祝日、10/24は都合によりお休みします。
- ◎「イキイキ・すずらん体操会（オンライン）」毎月平日第1・第3・第5金曜日13:30-13:50  
会場：ご自宅 \*10月は10/6・20開催※10月は事情のため第1・3木曜日開催

## 注意

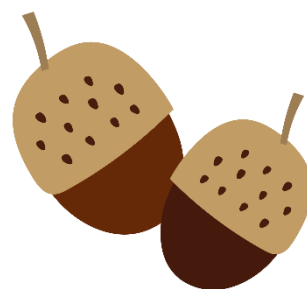
集会方式については中止になる可能性があります。参加前に、開催状況をお問い合わせください。

## お問い合わせ・お申込み

厚別区介護予防センターもみじ台（村川・松江）

電話 011-898-8660

メール [yobou@d-grunen.com](mailto:yobou@d-grunen.com)





発行者：札幌市厚別区介護予防センターもみじ台

# スマイルもみじ通信

2022年 10月発行 第12号

お問い合わせ先

電話番号：898-8660・Eメール：yobou@d-grunen.com

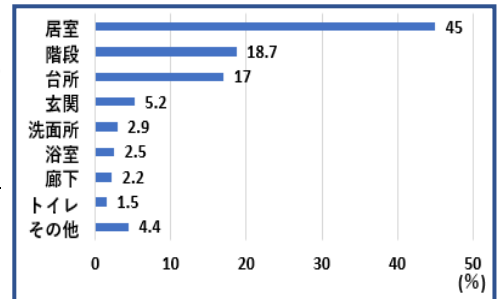
## 実は交通事故よりも多い、住宅内での事故

秋も深まり、過ごしやすい気候となりましたが、これからの季節はご自宅で過ごされる機会も多くなるのではないのでしょうか。住宅は屋外に比べて安心・安全な場所というイメージがありますが、実際には身近なところにこそ事故のリスクがひそんでいます。特に、「65歳以上の住宅内での事故では、65歳未満の方と比べて、事故時の重症度が高くなる」とされているため、注意が必要です。

そこで、今月号ではシニア世代の住宅内で起こりやすい事故の発生場所や、種類、万一の時の対処法についてご説明させていただきます。

まず、シニア世代が事故を起こしやすい場所として、「居室や生活スペース」「階段」「洗面所・浴室」があげられます。(右図参照)

事故の種類としては、「転倒・転落」「誤嚥などによる窒息」「不慮の溺水」の3つが、事故全体の65%を占めると言われています。「注意していただきたいポイント」を、下記の表に掲載しておりますので、事前に「事故防止のための工夫」を行いましょ！



住宅内での事故発生場所（高齢社会白書 2016）



## 住宅内での事故！ 注意していただきたいポイント



### 転倒・転落



加齢で足腰の筋肉が徐々に衰えてくるため

#### <具体例>

- ・ 階段で足を踏み外して転落
- ・ カーペットなどに足を取られて転倒
- ・ 玄関の段差につまずいて転倒
- ・ 電球の取換時など高いところから転落

#### <対処法>

- ・ 階段に「手すり」や「すべり止め」をつける
- ・ カーペットの端は止めておく
- ・ 廊下の足元に「ライト」をつけ明るくする
- ・ 「段差解消スロープ」をつける

### 不慮の溺水



急激な温度差で血圧が大きく変動してヒートショックが起こるため

#### <具体例>

- ・ 入浴時、急激な寒暖差があった
- ・ 急に立ち上がってしまった
- ・ 食後、飲食後に入浴した
- ・ 医薬品の副作用

#### <対処法>

- ・ 脱衣所は温めておく。浴槽からゆっくりと立ち上がる
- ・ 食後・飲酒後は入浴禁止
- ・ 入浴前に家族に一声掛けておく

### 誤嚥などによる窒息



歯の機能低下により咀嚼力が低下しているため

#### <具体例>

- ・ お餅などの食べ物を喉につまらせる
- ・ よく噛まずに飲み込んだ
- ・ 漂白剤などの薬剤を誤って飲んだ

#### <対処法>

- ・ 食材は小さく切って調理する
- ・ 先に汁物を飲み喉をうるおしておく
- ・ ゆっくりとよく噛んでから飲み込む
- ・ 薬剤は、手の届かないところに保管する

### 一人暮らしの方は・・・

- ・ 日常的に、あせらずゆっくりと行動する
- ・ 室内でも携帯電話を持ち歩く
- ・ 親族・介護サービスを利用して定期的に安否確認を行う。届かない場所の物を取るときはお願いする。



「転倒予防体操」については裏面をご覧ください！

# 呼吸体操のご紹介



呼吸体操とは・・・

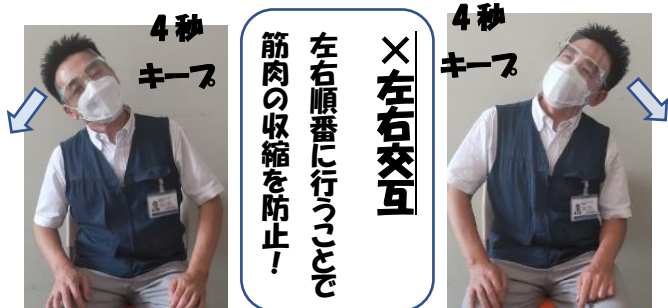
呼吸をするための筋力のストレッチになります。  
肺を大きく動かすことによって、呼吸をしやすくします。



👉 肩の筋肉のリラクゼーションになります。

👉 胸の筋肉を伸ばし肺を大きく動かせるように。

## ◎頸部の運動 <左3回・右3回>



- ① 正面で息を吸い、吐きながら首を左(右)に倒します。
- ② 首の筋肉を十分に伸ばし、4秒キープします。
- ③ 息を吸いながら正面に戻します。

## ◎胸の筋肉を伸ばす <5回>



- ① 両手を後ろで組み、鼻からゆっくりと息を吸う。
- ② 口で息を吐き、組んだ手を後ろに開き胸を開く。
- ③ 吐ききったら、力を抜き楽な姿勢に戻る。

運動の途中に、呼吸を止めないようにしましょう！鼻から吸って口から吐きます。

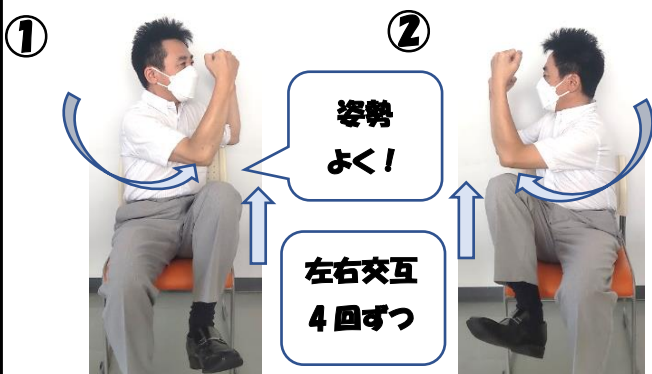
## 効果

- ・大きく息を吸うことができる
- ・むせる力を強くする
- ・声が出しやすくなる
- ・息があがりにくくなる
- ・歩くのが楽になる



## サッポロスマイル体操

～筋トレ バージョン～  
ツイスト



### 【運動の取り組み方】

- ① 肘(ひじ)を反対側の膝(ひざ)にくっつけます。
- ② 反対側も同様に行います。

効果: お腹や股関節周りの筋肉を鍛え、体のふらつきが軽減できます。

## ☆介護予防カレンダーご活用ください☆

介護予防センターもみじ台では、「介護予防カレンダー」を発行しております。(ホクノー健康STへ配架中。ご自宅へお届けも致します。)

介護予防教室参加時・ご自宅で運動(体操・脳トレ・口腔)に取り組まれた日にご記入後、提出していただくと、予防センターからのコメントを記入してお返しさせていただきます。

ご自身での取り組みを記録することは、運動の継続にも繋がると言われています。

ぜひご活用くださいね！

「いきいきシニアスマイル手帳」へ挟んでお使いください。

介護予防カレンダー-10月 (氏名)

氏名: \_\_\_\_\_

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

介護予防センター

介護予防カレンダー

