



オンライン介護予防会

無料で利用できる「ズーム (ZOOM)」アプリを使って、仲間と一緒に自宅で運動や脳のトレーニングができます。

【集合形式】

開催場所：ホクノー中央店 2階健康ステーション

時間：10：00～10：45

○平日火曜日 「健康ステーション体操会」

○平日水曜日 「介護情報番組イワンケノ」

年始は 1/10 (火)

からスタート！

【オンライン開催】

開催場所：ご自宅 お好きな場所

時間：13：30～13：50

1/6 (金)・20日 (金)・30日 (月)

◎1/27 (金) (イベント：タオル体操)



タオル体操を実施予定!

ご家庭にあるフェイスタオルをご準備してご参加ください。

【参加方法・ご注意】

○スマートフォンまたはカメラ付きのパソコン、インターネットが必要です。(通信ギガの消費にご注意下さい。)

○参加希望の方は、以下アドレスへお申し込みください。介護予防センターより、折り返し、「ズーム」の「招待状」をお送りします。

○参加方法がわからない方は、お電話下さい。ていねいに説明します。



【お申込み・お問い合わせ】 厚別区介護予防センターもみじ台

yobou@d-grunen.com 電話 011-898-8660



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

2023年 1月発行 第13号

お問い合わせ先

電話番号：898-8660・Eメール：yobou@d-grunen.com



雪道での自己転倒による救急搬送について

寄稿 札幌市消防局 警防部救急課 救急需要担当係長 阿波 俊也氏

2022年1月、2月は、新型コロナウイルス感染症拡大の第6波と大雪の影響で、非常に救急車が足りない状況になりました。また、路面状況の悪化により救急車の到着が遅れてしまったり、積雪状況により、現場から離れた位置に救急車を停車することがありました。

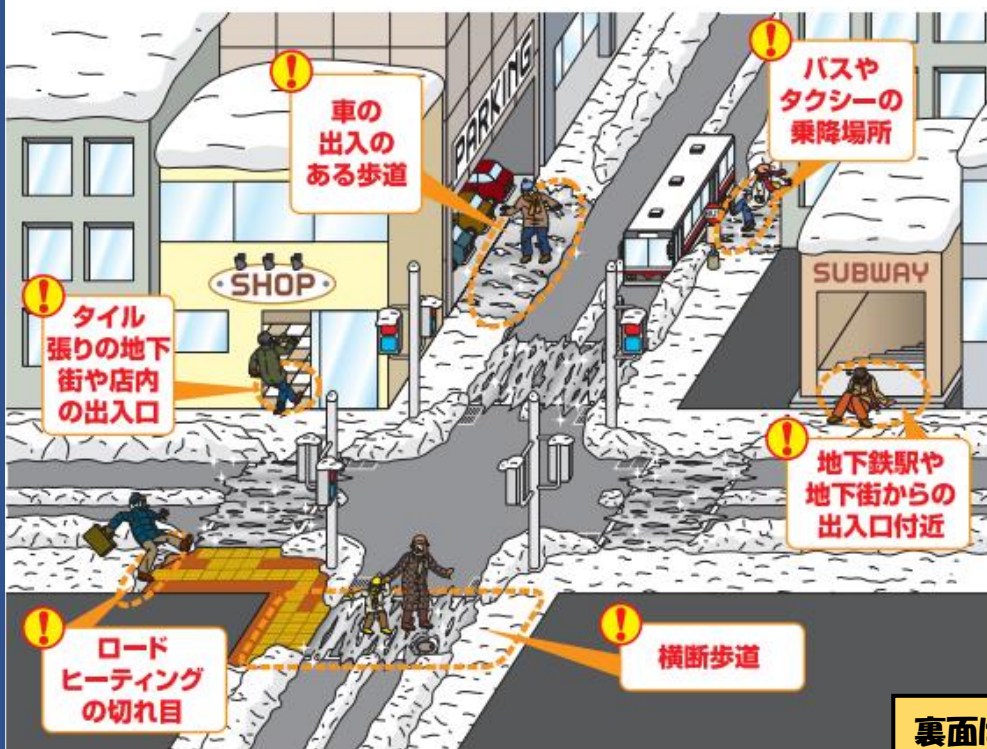
搬送状況としては、「65歳以上」の方の割合が全体の半数以上となっており、そのうちの「骨折」をされた方の割合も、全体の半数以上となっております。

大腿骨骨折や脊椎骨折など、命に係わる骨折もあります。また、転倒の際に頭を強く打っている場合は、脳出血など、早期に病院受診が必要なケースもあります。

街中で転倒し、頭や足に我慢できない激痛がある場合や、ご自身で病院に行くことができない場合は救急車を呼んでください。

ご家族以外の人に救急車を呼んでもらった場合、救急隊から同乗を求めることはありません。そして、ご本人・ご家族がコロナ感染の可能性がある場合は、119番通報の際に、その旨をお伝えください。

！街中でのこんな場所は要注意！



人や車の出入りが多い場所は雪が踏み固められ滑りやすい！

横断歩道の凹凸や、段差のある場所は滑りやすい！

歩道での事故が70%以上！

タイル張りの屋内は滑りやすい！
⇒靴の裏の雪、氷をしっかりと落としましょう。

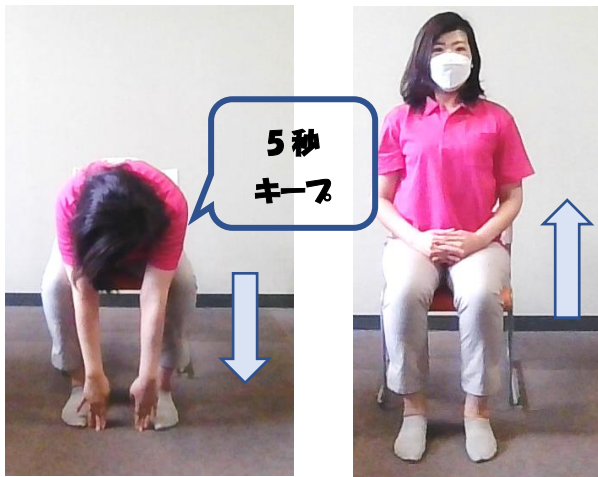
裏面は「転倒予防体操」になります。

雪道での転倒予防体操のご紹介

歩き方に気を付けていても、転びそうになってしまうことはあります。
 そんなときに、転倒しないために、また実際に転倒してしまったときに大きなケガにつながら
 ないよう、日々の適度な運動を行うことが、重要なポイントになります

柔軟編

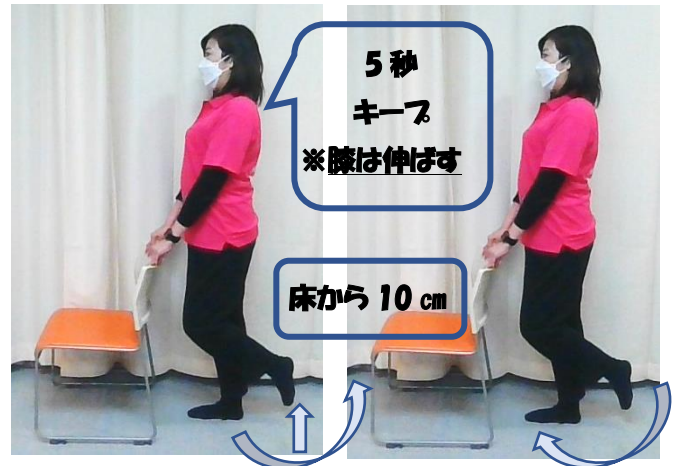
◎背中・腰の筋肉を柔らかくする運動



- ① リラックスして座り、両手を組みます。
- ② 床に手をつけるように体をゆっくり曲げる。
- ③ その位置で5秒保ちます。
- ④ ゆっくりと戻します。

体力づくり編

◎お尻や太もも後ろ側筋力の強化



- ① 椅子の背に手を添えて立ちます。
- ② 片足ずつ膝を伸ばしたまま後ろへ上げます。
- ③ 床から10cm上のところで5秒保ちます。
- ④ ゆっくりと戻します。

『札幌市厚別区介護予防センターもみじ台』は、高齢者が身近な地域で行う
 介護予防の取り組みを支援します。

介護予防教室の実施

地域の高齢者のみなさんが
 介護予防に取り組む
 きっかけづくりの教室です。
 いきいきと元気に過ごせるよう
 楽しく、ためになる内容で
 行っています。

お気軽にご相談ください

地域の介護予防活動の支援

身近な地域での介護予防活動が
 自主的に継続されるよう、
 普及啓発や技術支援、
 運営についての
 助言等を行います。

介護予防などの相談窓口



介護予防に関することや
 閉じこもりがちな高齢者などの
 相談をお受けします。
 また、介護や福祉など、
 さまざまな制度や
 地域のサービスについての
 相談もお受けします。

- 新しく介護予防教室を立ち上げてみたい…
- ご自身で運営されている自主グループ・サロンの活動
 についてアドバイスが欲しい…
- 老人クラブ・自主グループ・サロンへの出前出張講座
 (体操・講話など)の依頼をしたい…

ご 相 談 く だ さ い !

**冬期間の運動不足解消のお手伝いをさせて
 いただきます! ☎011-898-8660**