

西東通信

令和6年
3月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



閉じこもり予防 (外出しよう!)

寄稿
札幌医科大学保健医療学部
看護学科
深川 周平 氏

加齢に伴い、身体機能や認知機能が低下した状態を「フレイル」と呼びます。この状態は、要介護になる前の段階ですが、自立して日常生活を送ることが出来る時期です。この時期に生活習慣を見直すことで、要介護になる時期を遅らせ、予防することが出来ます。

最近の研究によると、フレイルの始まりは、**社会とのつながりを失うこと**である、**社会とのつながりを失う**(下図)。心豊かな生活を送るためには、社会とのつながりを保つことが大切です。

図 フレイル・ドミノ



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となる

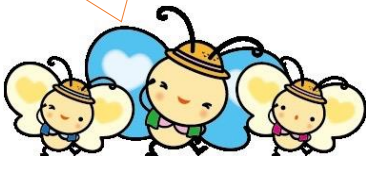
出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

**男性は交流なき外出
女性は外出なき交流
に注意**（出典：藤原2017）

男性は見かけ上は毎日外出していても他者との交流がない場合に、女性は他者との交流があっても外出していない場合に、その後の生活機能が低下するリスクが特に高いことが明らかになりました。

また、男女ともに、交流がないこと、外出しないことが、組み合わせることでリスクが更に高まることもわかってきました。

裏面に「介護予防教室」
ご案内をしています
ご覧ください！



社会とのつながりを持つために……

社会とのつながりを保つためには次のような方法があります。これらの活動を通じて他者との交流を深めることで、より充実した毎日を送ることが出来ます。

- 1 就労
- 2 ボランティア活動
- 3 自己啓発(趣味・学習)
- 4 友人・隣人との交流

例えば、趣味のクラブ活動やウォーキングのグループに参加することで、身体的な活動と社会的な交流の両方を保つことが出来ます。健康の維持や増進だけでなく、新しい友人を作る機会にもつながります。

春の訪れと共に、介護予防教室で心身を動かし、新たな交流を楽しむのはいかがでしょうか。

令和6年度 介護予防教室

4・5月版
参加無料

三寒四温を繰り返して春が近づいてまいりました。

どんどん外に出て、日光を浴びて体に必要な要素『ビタミンD』を作りましょう！！

(ビタミンD：骨折や骨粗しょう症の予防に必要な栄養素)

厚別東地区と厚別西地区(厚別北・山本・厚別西)内にある4ヶ所の会館で行います。(いずれもP有り)
通えるところにご参加ください。

4/3 (水) 10:00~11:00
認知症を予防する
レクリエーションと運動

講師：音楽療法士
協力：厚西ジム

5/8 (水) 10:00~11:00
高齢者住宅について
知っておこう

講師：みんかい
協力：小野幌はつらつサロン

小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)

4/18 (木) 13:30~14:30
認知症を学ぶ

講師：第一地域包括支援センター
協力：元気クラブ

4/26 (金)

13:30~14:30

膝痛とその予防

講師：理学療法士須川先生
ヨガマットかバスタオル必要

5/20 (月) 10:30~11:30
キャッシュレス決済講座
(お得になる電子クーポンや
ポイントの使い方)

講師：ドコモショップ厚別西店

DCM 厚別東店

2階カルチャースペース
(厚別東 5-1-2-10)

4/30 (火) 10:00~11:00

meiji 栄養講座

カラダは食べたものでできている
講師：明治
協力：厚西ジム

厚別西地区センター
(厚別西 4-4-10-1)

厚別桜台会館
(厚別西 5-1-24-12)

4/8 (月) 10:00~11:00

栄養講座

講師：北海道栄養士会
協力：さくらクラブ

- ・各教室、筆記用具と水分補給のためのお飲み物をご持参ください。
- ・教室の詳しい内容は開催約一か月前にチラシ等で周知させていただきます。
- ・感染予防対策のため、マスク着用をお勧めしております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

今年もヘルシーウォーキングチャレンジやります！ 期間は2か月間！ 5月~7月を予定してます。

ウォーキングや教室の参加者は厚別区に在住の65歳以上の方を対象とさせていただきます。
参加ご希望の方は、下記の電話番号までお問い合わせください。



◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019(平日)9時~17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

申込時、氏名・
生年月日・
住所・電話番号
をお聞きして
おります。