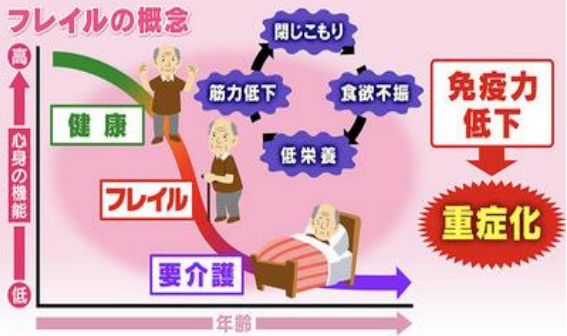


西東通信

令和2年
7月発行
発行者
**介護予防
センター
厚別西東**

題字協力
細川氏

フレイルにならないため 自宅で 自分で 行動を！ 教室・通いの場は一部再開へ



およそ四ヶ月ぶりに介護予防教室や自主グループでの活動が始まっています。新型コロナウイルス感染症の増減もあり、慎重にならないざるを得ない状況でもあります。閉じこもりがちな不活発な生活が続くと、『筋力低下』『脳機能低下』『意欲低下』が起こり、

また調理をする意欲や食欲低下などから『低栄養』に陥る可能性があります。この悪循環により、『フレイル（虚弱状態）』を引き起こします。フレイルになると免疫力が低下するので、病気が発症しやすく、重症化につながります。外出自粛等の影響により、

身体・認知機能が低下するなどして、要介護者増加・悪化もみられています。フレイル予防は、自宅で行う、感染予防を図りながら教室の利用も検討してみてください。自宅で体操を行う際に参考になる体操の教本やDVDがあります。是非、当センターまでご連絡ください。

フレイル予防



上記出典：NHK解説委員室

3食必ず摂る
お肉も食べ
バランスよく

散歩や庭作業など、屋外で活動

家事や片付けも運動

TVやラジオ体操・サッポロスマイル体操などで運動を習慣化

電話やメール、手紙でのやりとり
テレビ電話も

何気ないことでも当センターへ連絡OK

サッポロスマイル体操

サークル、団体等で「サッポロスマイル体操」のお手本や解説などをご希望される場合は「介護予防センター」へ！
お住まいの地域を担当する介護予防センターの連絡先はこちらでご案内しています。

Webで検索の場合
札幌市 介護予防センター 検索

詳しくはこちらから
二次コードが異なる場合があります。
二次コードは郵送品のみで
検索されない場合があります。

お電話でお問い合わせの場合
011-222-4894

さあ！
みなさん
一緒に！！



介護予防センター厚別西東
厚別区厚別町 750-6 厚別栄和荘 4階
☎896-5019

裏面もご覧ください

新たな取り組み

新型コロナウイルスへの感染
 予防対策をとり、人数制限を設け
 ての教室活動を再開しております。
 今後は、新たな内容や方法で
 の活動を行います。

◆三密にならないで運動
 地域の公園を利用しての教室。体
 操と軽めのウォーキングを実施。
 ◆動画をみながら自宅で運動
 体操動画の配信と、スマートフォン
 が活用できるように、簡単スマー
 トフォン講座を開催。

介護予防センターのマスコット
 『かよるん』作品募集！



左右の作品：若山氏
 中央の作品：黒田氏



『缶バッチ』



いろいろな作品
 待ってまーす！



厚別東くりの木公園 『さわやか公園体操』
 サッポロスマイル体操 クラークポーズ！



公園体操教室が開始になり、
 参加者から『太った』との声。筋
 力低下した様子もありました。
 今後は、厚別北・西地区でも公園
 体操を開始します。スマートフ
 オン講座は、『ドコモショップ』
 や『ソフトバンク』の協力を得て
 開催します。
 ※お勧めの体操動画ご紹介
 『かいごよぼうTV』
 『サッポロスマイル体操』



予告 チャレンジ企画

自宅での介護予防活動を
 行いましょう！

詳細は次回『西東通信』にてお知らせします



介護予防教室 参加者募集中

申し込み必要です

◎お問い合わせ・お申し込み先

介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

喫茶花一輪（厚別西4条5丁目9-20） 定員5名程度 お茶代500円

日時	内容
8月8日（土）13:30~15:30	『花一輪サロン』 体操・バイオリン鑑賞