

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



令和3年度 冬号

電話：011-894-6110



介護予防センターの役割



○介護予防センターは介護予防の拠点として、又、地域の高齢者の身近な相談窓口の機能を担い、高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援を行います。又、地域包括支援センターの役割を補完する機関として、札幌市内に53箇所設置されています。

○皆さん、こんなチラシを見たことはありますか？



これは、厚別区で発行されている「あなたのあんしん窓口あつべつ」というチラシです。日々の生活の中で、介護保険や介護サービスに関する事、身体を動かす為の活動場所等、どこに相談したらいいかわからないという経験をした事はないでしょうか？そこで活用して頂きたいのがこのチラシです。

相談内容に応じてどの機関に相談したらいいのか選択方式になっており、すぐに連絡・相談が出来るよう、選択先に各機関の担当地区や電話番号が掲載されています。もの忘れに関するチェックリストもあり、相談前にチェックしてみたいかがでしょう。少しでも気になる事があれば一人で悩まず、チラシに載っている相談窓口を参考に、専門機関に早めに相談しましょう。

※「あなたのあんしん窓口あつべつ」は厚別区役所のホームページからも閲覧できます。

介護予防センター大谷地 高齢者・福祉に関する 総合相談窓口

介護予防センターでは介護予防に関することや介護保険制度についてなど、様々なお悩み・相談に対応しております。
お気軽にお問い合わせください。

例えばこんなこと…

- 介護予防教室への参加について
 - 地域のサロン・サークルについて
 - 介護保険の申請について
 - 心配な認知症について
- などなど…まずはお電話を！

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当：加藤・亀井



自宅で脳トシ

問：□に入る漢字は何でしょう？

例 ～ 女 + 生 = 姓

※□が2個の場合は2字熟語です。

又、書き順通りには並んでいません。

- ① 鳥 + □ = □
- ② 朱 + 木 = □
- ③ 日 + 立 + 心 = □
- ④ □ + 止 + 各 = □
- ⑤ 日 + 月 + 日 = □□
- ⑥ 十 + 月 + 十 + 日 = □
- ⑦ 土 + 心 + □ + 自 = □□

漢字足し算



自宅で簡単タオル体操



脇伸ばし



- ①タオルの両端をしっかり持ち、頭の上に伸ばす。
- ②背筋と両腕を伸ばしたまま、身体を左右に倒す。
- ③倒した側の腕でタオルを引っ張り、気持ち良いと感じる所で**10秒**止める。これを**左右2回**行う。

効果

姿勢改善
バランス感覚向上

体幹捻り

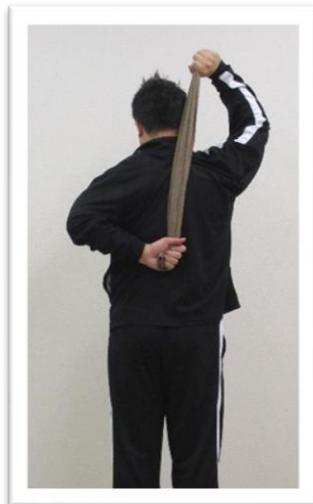


- ①タオルの両端をしっかり持ち、身体の前に伸ばす。
- ②背筋と両腕を伸ばしたまま身体を左右にひねる。
- ③引いた方の腕でタオルを引っ張り、気持ち良いと感じる所で**10秒**止める。これを**左右2回**行う。

効果

姿勢改善
体幹の強化

背中洗い



- ①背中ので後ろでタオルの両端を握り縦に持ちます。
- ②背筋を伸ばしたまま無理のない範囲でタオルを上下に動かします。
- ③背中を洗う様な動作で上下に**10回**動かします。これを**左右2回**行う。

効果

肩の柔軟性向上
肩と背中のコリ解消

太ももふくらはぎ伸ばし



- ①背筋を伸ばし膝を曲げた状態で片方の足裏にタオルをひっかけます。
- ②膝を伸ばすと同時にタオルを引っ張ります。
- ③膝を伸ばしタオルを引っ張ったまま、気持ち良いと思う所で**10秒**止める。これを**左右2回**行う。

効果

ふくらはぎの柔軟性向上
足のむくみ予防