



予防かわら版

発行:介護予防センター白石中央 2024年5月
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内

シニアリフレッシュ教室

会場	日時	講座	備考・持ち物
共栄福社会館 平和通7丁目南1-15	6/25(火) 午後13:30 ~14:30	カラダと頭スッキリ… ボール体操 & 脳トレ	飲み物
	7/23(火) 午後13:30 ~14:30	頑張ってやりますよ!!有酸素運動 リズムにのれない人体操	飲み物
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61	6/28(金) 午後13:30 ~14:30	まって!それって詐欺かも? 白石の現状から あなたの身近に潜む詐欺 協力 白石警察署生活安全課 / 第1包括	25名 要申込み
	7/5(金) 午後13:30 ~14:30	頑張ってやりますよ!!有酸素運動 リズムにのれない人体操	飲み物
中央福社会館 中央1条5丁目4-36	6/27(木) 午前10:00 ~11:00	カラダと頭スッキリ… ボール体操 & 脳トレ	飲み物
	7/25(木) 午前10:00 ~11:00	頑張ってやりますよ!!有酸素運動 リズムにのれない人体操	飲み物
レク コミュニティ ホーム白石 本郷通3丁目南1-35	6/19(水) 午後13:30 ~15:00	防災時の簡単レシピ紹介と試食 防災基礎講座 & 防災レシピ試食 協力 札幌市出前講座	20名 要申込み 100円
	7/10(水) 午後13:30 ~15:00	認知症予防に効果的!! モルック & ふまねっと体験	25名要申込み 飲み物・運動靴

公園体操 毎週 5月7日~10月末まで

☆申込不要 ☆祝日、雨天休み ☆運動しやすい服 ☆軽い筋トレ&ステップ運動

月	火	水	木	金
南郷丘公園 9時~9時半	フレンド公園 9時~9時半	もつき公園 9時~9時半		南郷丘公園 9時~9時半
わらべ公園 10時~10時半				共栄公園 10時~10時半

申込・問合せ先

介護予防センター白石中央 担当ほりた・やまもと

☎011-864-5535

令和5年度の通いの場(老人クラブ、サロン、サークル、介護予防教室参加者)の皆さんを対象に実施した体力測定、質問紙調査のデータ析結果が札幌市より報告されました。



白石区の特徴

「心身の健康」 のリスクが高い。

白石区は心身の健康の設問に対して、「あなたの現在の健康状態はあまりよくないまたはよくない」「毎日の生活にやや不満または不満」と、他区よりも回答が多いことがわかりました。

既往歴に

「高血圧」「脳疾患」「骨・筋肉・関節の痛み」「認知症」が多い。

白石区の中でも

特に**「白石地区」**は…

「人との交流・社会参加」

が、他地区と比べ少なく、サルコペニア疑いや、糖尿病などの生活習慣病、脳疾患、認知症のリスクが高いことがわかりました。

予防センター
として…

外出や社会活動の重要性を発信するとともに、**「身近な集い場」**をどんどん作り、認知症予防、生活習慣病の予防と対策を提案してまいります。

◎フレイル(虚弱)度 イレブンチェック あてはまる所に☑チェック!!

東大高齢社会総合研究機構

ほぼ同年齢の同性と比べ、健康に気をつけた食事を心がけていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
野菜料理と主食(肉と魚)を両方とも、毎日2回以上食べていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通に噛みきれますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
日常生活で歩行や同等の身体活動を1日1時間以上続けていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ほぼ同じ年齢の同世代と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
何よりもまずもの忘れが気になりますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

右の赤文字に☑が3~4個ならフレイル(虚弱)予備群。☑が5個以上ならフレイル(虚弱)の可能性が高い。フレイル(虚弱)が心配な方は、介護予防センター白石中央(011-864-5535)までご相談ください。