



すこやか通信



転倒にご注意ください!



冬期間は、特に屋外での転倒に注意が必要な季節ですが、

自宅にいる時間も多くなる季節ですので、**室内**での転倒にも注意が必要です。

Point



安全な生活環境を
整えることが大切です☆



転倒しやすい タイミング



注意

室内の注意するところ

- ① 体調が良くない時
- ② 薬を飲んだ直後
- ③ 夜間のトイレや、朝起きた時
- ④ 急いでいる時
- ⑤ 靴を脱いだり、着替えたりする時
- ⑥ 【ながら】歩きをしている時
- ⑦ 急に呼びかけられた時

居間・寝室

起き上がる際のふらつきや荷物、コード、マットの縁への躓きに注意!

玄関

靴の着脱時や荷物を持っている時は、バランスが崩しやすいので注意!

階段

段差を見間違えたり、足の踏み外しに注意!

浴室・トイレ

水回りは滑りやすいので注意!

キッチン

濡れた床や物の散らかりによる躓きに注意!

お問い合わせ先

介護予防センター川下

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター内

☎ 875-6810

(8:30~17:30 土・日・祝日休み)

【きさく苑】ホームページ内の【介護予防センター川下】のページに、教室案内や職員コーナー等を載せています!!

山口



佐久間



2月・3月



介護予防教室のご案内



北東白石地区にお住いの、概ね65歳以上の方はどなたでもご参加出来ます。
ご都合が合う教室(1回だけ)の参加でも大丈夫です!お気軽にご参加ください!

札幌市より
委託を受けて
実施しています

①すこやか倶楽部


参加費: 無料

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	2月10日(火) 13:30~14:30	<p>・講話 【血圧と運動について】 講師: 白石区第1地域包括支援センター 保健師</p> <p>・体操 予防センター職員</p> <p>予約不要</p> 
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月9日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	2月18日(水) 13:30~14:30	
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月10日(火) 13:30~14:30	<p>ラインダンス 講師: 札幌市ラインダンス普及の会 山田氏</p> <p>・講話【健腸長寿】 乳酸菌の働きと排便免疫について 講師: 札幌ヤクルト販売株式会社</p> <p>・便秘体操 予防センター職員</p> <p>予約不要</p>  
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	3月16日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	3月18日(水) 13:30~14:30	

②認知症予防教室

参加費: 無料

東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月24日(火) 13:30~14:30	<p>予約不要</p> <p>・体操 ・脳トレ&レクリエーション</p> 
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月24日(火) 13:30~14:30	

③モルック☆元気UP↑教室

参加費: 無料

上靴をご持参下さい

特別養護老人ホーム きさく苑 内 【川下2128-2】	2月6日(金)・20日(金)	<p>予約不要</p> <p>ラジオ体操 モルック</p> <p>参加費 → 無料</p> 
	3月6日(金)	
	10:00~11:30	

④オンライン体操教室

ご自宅から、パソコンまたはスマホまたはタブレットを 使用してのご参加となります。	毎週 木曜日 14:00~14:30
---	-----------------------

※ アプリ【ZOOM】を使用しています。

※ 参加ご希望の方には、マニュアルと教室予定表(ID・パスワード付き)をお渡しします。