



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



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、マットの縁への躊躇に注意!
- 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躊躇に注意!

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)

山口 佐久間



【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!!



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！



①すこやか俱楽部

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	・講話	予約不要
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	【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	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	2月18日(水) 13:30~14:30	・体操 予防センター職員	
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月10日(火) 13:30~14:30	ラインダンス 講師：札幌市ラインダンス普及の会 山田氏	予約不要
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	・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	予約不要
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	3月18日(水) 13:30~14:30	・便秘体操 予防センター職員	

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	・体操 ・脳トレ&レクリエーション	予約不要
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

予約不要

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)	ラジオ体操 モルック 参加費 → 無料	予約不要
	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。