すこやか倶楽部通信１月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。

１月すこやか倶楽部案内

６会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

✿持ち物：筆記用具・お飲み物

地　区	日　程		時　間	内　容　/　会　場
西創成	6	火	10:00～11:30	**すこやか食育支援教室** ～お元気さんの食生活教室～ 協力：中央区食生活改善推進委員、中央保健センター 会場：西創成会館2階（南５西７）
西	13	火	10:00～11:30	**「サッポロスマイル体操」をやってみよう！** **「ｻｯﾎﾟﾛｽﾏｲﾙ」の曲に合わせた誰でもできる楽しい体操♪** 会場：大通・西会館集会室２（南２西15）
桑園	20	火	10:00～11:30	**「サッポロスマイル体操」をやってみよう！** **「ｻｯﾎﾟﾛｽﾏｲﾙ」の曲に合わせた誰でもできる楽しい体操♪** 会場：桑園ふれあいセンター大広間（北７西15）
大通	21	水	10:00～11:30	**和クササイズ**　講師：杉本季依美先生 ～日本舞踊を取り入れたプログラムで、脳を活性化～ 会場：大通・西会館集会室１・２（南２西15）
本府・中央	16	金	10:00～11:30	**健康すごろく！** ～サイコロ1つで今日もいきいき～ ゲームで楽しくフレイル予防！ 会場：本府・中央まちづくりセンター（北1西２時計台ビル10階）
北桑園	27	火	10:00～11:30	**新年恒例 お楽しみ会** ～今年も楽しい年の始まり～ 初笑いと驚きのマジックショー！　協力：北桑園町内会 会場：光明寺　１階本堂（北15西15）

※上記の内容や講師は、当日急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】

会場：桑園ふれあいセンター大広間（北７西15）

19日(月)	第1部：9:45～10:30　第2部：10:45～11:30	内容：ケンステップ

※桑園すこやかトレーニング教室は、**申込制**です。ご参加を希望の方はお問合せください。

【お問い合わせ】

中央区介護予防センター大通公園　担当：千葉・阿部

TEL２７１－１２９４

＜オンラインすこやか倶楽部＞

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～

日時	1 月 14 日(水) 10:00～11:00 ※15 分前に入室可能 (40 分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	**冬のクイズで楽しく脳の活性化＆新年のゆるやかな決意表明！**
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 ＊アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 ＊初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoom への入室やミュート解除などの操作が可能な方。

＜介護予防コラム ～冬に気を付けたいヒートショック～＞

寒い季節になると、お風呂やトイレで突然倒れてしまう――そんなニュースを耳にしたことはありませんか？その原因のひとつが**「ヒートショック」**です。

ヒートショックとは、急な温度の変化によって血圧が大きく上下し、心臓や血管に負担がかかることです。たとえば、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ると、体がびっくりして血圧が急に上がります。そのあと、熱いお湯につかることで今度は血圧が急に下がり、気を失ったり、心筋梗塞や脳卒中を起こしたりすることがあります。

今回は、入浴時のヒートショックを防ぐポイントをご紹介します。

①脱衣所や浴室をあたためておく

入浴前に小型のヒーターなどで温めておくと安心です。お風呂のフタを少し開けておいたり、シャワーでお湯をためると浴室全体が温まります。

②お湯の温度は 41 度以下に

熱すぎるお湯は血圧の変動を大きくします。ぬるめのお湯でゆっくり温まりましょう。

③浴槽から急に立ち上がらない

立ちくらみを防ぐため、手すりを使ったり、少しずつ体を起こしましょう。

寒い季節は、体も心も温めて過ごしたいものです。ちょっとした工夫で、ヒートショックのリスクをぐっと減らせます。安全であたたかい冬をお過ごしください。