



# 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～感染予防対策継続中～

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       | 9 火  | 10:00～<br>11:30 | 雪印メグミルク食育講座「ヨーグルトセミナー」(仮)<br>お勧めの食べ方、料理への応用についてもご紹介。<br>会場:西創成会館 2階 (南5西7)               |
|           |      |                 |  |
| 西         | 11 木 | 13:30～<br>15:00 | “お口の健康ミニ講座”とくセラバンド体操><br>前半は口腔機能アップを目指し、後半は道具を使って体操!<br>会場:大通・西会館 集会室 2 (南2西15)          |
| 桑園        | 15 月 | 10:00～<br>11:30 | 15日(月)「サッポロスマイル体操」をやってみよう!<br>「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でも出来る楽しい体操♪                              |
|           | 16 火 |                 | 16日(火)【すこやかトレーニング教室】<br>「タオルを使った体操」 持ち物:フェイスタオル 1枚<br>会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)           |
|           |      |                 |  |
| 大通        | 31 水 | 10:00～<br>11:30 | 柔道整復師による転ばないための教室(仮題)<br>協力:北海道柔道整復専門学校<br>会場:大通・西会館 集会室 2 (南2西15)                       |
|           |      |                 |  |
| 本府・<br>中央 | 19 金 | 10:00～<br>11:30 | 「サッポロスマイル体操」をやってみよう!<br>「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でも出来る楽しい体操♪<br>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       | 23 火 | 10:00～<br>11:30 | 新年恒例❖お楽しみ会 ～今年も楽しい年の始まり～<br>こじんまりだけど、イベント盛り沢山! 協力:北桑園町内会<br>会場:光明寺 1階本堂 (北15西15)         |
|           |      |                 |  |

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

すべての会場で、ご自由に参加頂けます。

初めてご参加される方は会場で職員にお声がけください。



### 【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

おいで

TEL 271-1294

## <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

| 日程   | 時間          | 内容(※内容は変更の可能性があります)        |
|------|-------------|----------------------------|
| 10 水 | 10:00~11:00 | オンラインおしゃべり会 お題「今年は何をしますか？」 |
| 25 木 | 14:00~15:00 | ストレッチ教室 ~今年も動ける体を作ろう!~     |

※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。上記時間のうち、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となります(途中退室可)。

※ご参加をご希望の方は、詳細のご案内をお渡しいたしますのでお気軽にご連絡ください。

また操作方法が分からない方も予防センターにご連絡ください。



### <介護予防コラム ~低温やけどにご注意を!>

冬はカイロや湯たんぽによる高齢者の低温やけどが増加します。低温やけどは、心地よく感じる温度でも長時間にわたり皮膚が接触することで、それほど熱いと自覚しないままやけどになってしまうものです。高齢者は若年者に比べて、皮膚が薄く、「熱い」と感じる感覚機能が低下していることで、やけどを負っていることに気付きにくく、重症化しやすいと考えられています。

今回は低温やけどを防ぐための注意点と対処法についてお伝えします。

#### ○長時間同じ場所を温めない

44℃では3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分で皮膚が損傷を受けると言われています。冬場は寒さをしのぐため、同じ場所・同じ姿勢で長時間暖をとる方もいるでしょう。ストーブやこたつを使用する際にも同じ部位を温めないように注意しましょう。

#### ○皮膚を熱源に長時間接触させない

カイロは直接皮膚に当てないようにし、一か所に長時間当てないようにしましょう。熱いと感じたらすぐにはずし、就寝時の使用は控えましょう。また、湯たんぽは就寝前に布団に入れておき、布団が暖まったら布団から出して就寝しましょう。



#### ○対処法

低温やけどは水で冷やしても効果はありません。見た目よりも重症の場合があるので、痛みや違和感があるときは医療機関を受診しましょう。