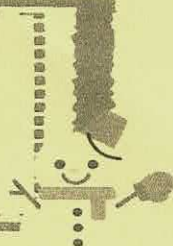


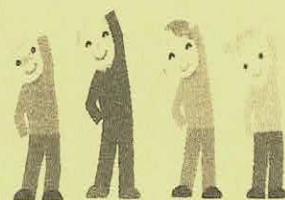
すこやか体操教室のご案内



長引くコロナ禍の中、運動不足や気持ちの晴れない日々が続いております。
簡単な体操や交流を通じて健康維持や気分転換をしてみませんか！
是非、気軽にご参加ください。

<開催日時・プログラム等>

全6回コース(第2週・第4週の金曜日)
午前10:00~11:00まで(約1時間)



1月	13日	消費者被害に関する講話・体操
	27日	体操・脳トレ
2月	10日	体操・ケンステップ
	24日	歯科衛生士による講話・体操
3月	10日	体力測定会※11時半終了予定
	24日	体操・ふまねっと

場 所: 屯田二番通東会館 1階ホール
プログラム: 体操や脳トレ・健康講話など
持ち物: 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装
参加料: 無料
申込み: 自由参加
(最初に参加の際、日程表をお渡しいたします。)



主催: 屯田二番通東町内会・屯田青柳町内会
共催: 札幌市北区介護予防センター屯田・屯田二番通東熟年クラブ
協力: 札幌市北区第3地域包括支援センター

福祉マップ事業だより（第26号）

屯田二番通東町内会

—お互いに支えあう、誰もが安心して暮らせる町内会を目指して—

◇ 介護予防！

さる11月11日（金）開催の「すこやか体操教室」において、理学療法士による「講話と体操」の中で配布された「介護予防」の資料から、その一部を紹介します。

○ 要介護の原因

	前期高齢者（65～74歳）	後期高齢者（75歳以上）
① 脳血管疾患（脳卒中）	37.5 %	12.8 %
② 関節疾患	8.1	11.8
③ 認知症	5.5	20.4
④ パーキンソン病	5.4	1.9
⑤ 骨折・転倒	5.9	14.4
⑥ 高齢による衰弱	2.4	15.2
⑦ その他	35.2	23.5

（2019年度国民生活基礎調査）

○ 老年症候群

加齢（老化）による機能低下と時に様々な疾患の重複存在することにより、日常生活活動が低下する状態（◇明確な疾病ではない ◇症状が致命的ではない ◇日常生活への障害が初期には小さい）

老年症候群のサイン

- ① ちょっとしたところで、つまずくようになってきた・・・
- ② 何をするにも、おっくうになってきた・・・
- ③ うまく噛むことができなくなってきた・・・
- ④ くしゃみをすると、尿もれしてしまうんです・・・
- ⑤ 最近ものわすれが激しくて・・・

○ 要介護予防

- 1) 歩くことや体操などの運動量を増やす（コツコツと継続していく）
 - ◇ 1日あたり、まず4000歩以上を目安に！（速歩き5分以上）
 - ◇ 体力の維持向上・生活習慣病の予防改善・ストレス解消
- 2) 外出したり、友人や家族等と交流を増やす（現在はコロナ禍のため予防対策の上）
 - ◇ 閉じこもりを防ぐために（1日1回以上外出）
 - ◇ 孤立しないために（週1回以上交流）
 - ◇ 健康効果を出すため（月1回以上楽しい活動に参加）

