

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10  
介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

令和3年度 春号



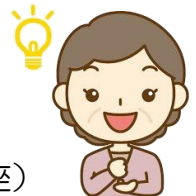
電話: 011-894-6110

## 介護予防センターの活動についてご案内いたします

### 介護予防センターとは?

札幌市の委託事業で、介護予防教室の定期的な開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域の皆様方と協力をして高齢の方々がこれからも住み慣れた地域で、いきいきと生活していけるようにお手伝いをしています。介護、医療、福祉についてのご相談や、町内会、マンション自治会、老人クラブ、サロンなどの支援も行っております。介護予防センター大谷地は、市内53か所あるうちのひとつで、「厚別南・上野幌・大谷地東・大谷地西」を含む、厚別南地区を担当しております。

- ★地域の身近な相談窓口 (介護保険や福祉に関する様々な相談)
- ★介護予防教室の開催 (すこやか倶楽部、転倒予防教室など)
- ★地域の皆様の活動への協力 (転倒予防や認知症に関する事などの出前講座)
- ★地域の自主的な集まりへの応援 (効果的な介護予防の方法、継続する為のヒントを伝授)



### 介護予防センター大谷地 高齢者・福祉に関する 総合相談窓口

介護予防センターでは介護予防に関することや介護保険制度についてなど、様々なお悩み・相談に対応しております。  
お気軽にお問い合わせください。

#### 例えばこんなこと...

- 介護予防教室への参加について
  - 地域のサロン・サークルについて
  - 介護保険の申請について
  - 心配な認知症について
- などなど...まずはお電話を!

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当: 加藤・荒俣



### 穴埋めことわざ

リストから漢字を選び、正しいことわざや慣用句になるようにマスを埋めてください。  
リストの漢字は一度しか使えません。

- ① てばく  
からへける  
をいてをる

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| ・一 | ・扱 | ・響 | ・鼻 | ・十 |
| ・聞 | ・打 | ・目 | ・知 |    |

- ② になし  
にす  
あるはをす  
ればの

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| ・隠 | ・爪 | ・恵 | ・徹 | ・王 | ・道 | ・学 |
| ・人 | ・眼 | ・能 | ・光 | ・背 | ・三 | ・文 |
| ・紙 | ・問 | ・殊 | ・寄 | ・知 | ・鷹 |    |



# 自宅での運動習慣を身に付ける！

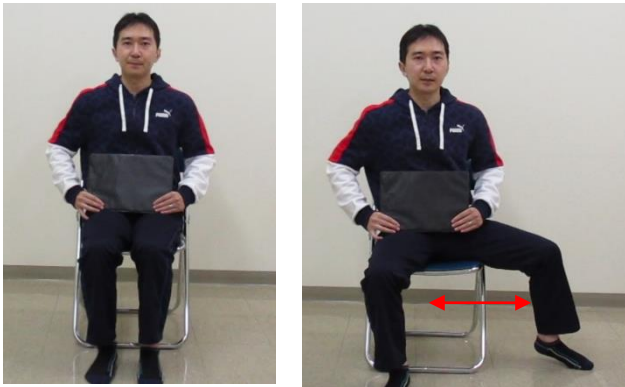
## 元気あっぷエクササイズ ～座位編～

新型コロナウイルスの影響により、外出や集まりへの参加の機会などが十分にできなくなっています。その中で懸念されているのが「**高齢者の体力低下**」です。この度、介護予防センター大谷地では、自宅での運動習慣を身に付けていただく為に全 58 種類のエクササイズをまとめました。


今回はその中から座ったままできるエクササイズを 4 つご紹介します。元気あっぷエクササイズには他にも立位や臥位でのエクササイズが豊富にありますので、また別の機会にご紹介させていただきます！

### 歩行の安定に重要な筋肉！

#### 足開き <左右各 10 回>



- 【1】背筋を伸ばし姿勢良く座る。
- 【2】片方の足を限界まで外に大きく開く。
- 【3】開いた足を正面に戻す。残る側の足は正面に向けたまま動かさない。


**ここに効く**  お尻の横(中殿筋)

### 立ち上がり動作の改善に最適！

#### 膝伸ばし <左右各 10 回>



- 【1】背筋を伸ばし姿勢良く座る。
- 【2】片方の足を、膝を伸ばしたまま上げる。
- 【3】上げる際、つま先を自分の方へ向けると効果が向上する。

**ここに効く**  太もも(大腿四頭筋)

### ぶれない体幹を作る！

#### 体ひねり <左右各 5 回>

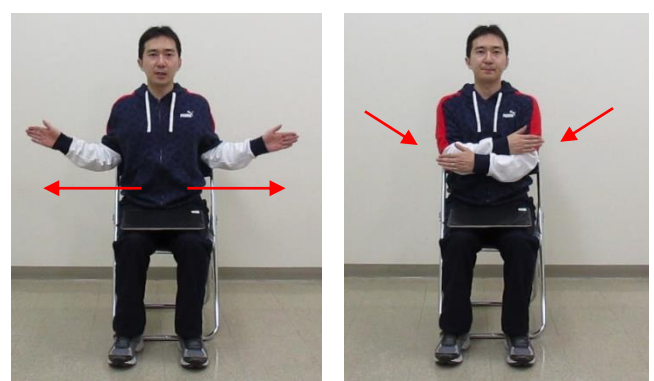


- 【1】姿勢良く座り、足を大きく広げて構える。
- 【2】腰を支点に上半身を後ろにひねる。
- 【3】ひねる際、顔もしっかり後ろを向くようにするとひねりやすくなる。

**ここに効く**  体幹(お腹・腰)

### 肩関節の外旋・内旋運動

#### 腕ひねり <10 回>



- 【1】肘を脇につけ、指先は伸ばし前へ向けた小さく前ならえをする形で構える。
- 【2】肘を体から離さずに両腕を横に開く。
- 【3】体の前で両腕を閉じる。

**ここに効く**  肩周りの筋肉