



青空ジム(公園体操)今年度全日程終了のお知らせ

6月から活動してまいりました青空ジム(公園体操)は、10月末で今年度の日程を終了しております。各会場において参加いただいた皆様、お疲れ様でございました。

また、皆様からご回答いただいたアンケートを参考に計画を立て、来年度も楽しく体操・筋トレを行っていきたいと思っております。詳細が決まり次第、「かわら版」等を通じて皆様にお知らせいたします。次年度もたくさんの方々のご参加をお待ちしております。

感染症について



気温が下がり乾燥してくるこの時期、様々な感染症が身の回りで発生します。感染症によって対応策は変わってきますが、基本的な感染症予防は以下のことがあげられます。

- ・手洗い・うがいの励行する
- ・部屋等を換気し、乾燥させない
- ・適度な運動と休養をとる。
- ・バランスの良い食事の摂取をする
- ・口腔内の衛生(誤嚥性肺炎の予防)



口腔内の衛生については認識が薄いのではないのでしょうか？しかし、これも重要度が高いと思います。

皆さんも口腔内の衛生を含めた予防対策を行い、北海道の寒い冬を元気に過ごしましょう！



※11月のシニア予防教室は「口腔内の健康と感染症予防」の講話を予定しております。興味のある方は参加申し込みをお待ちしております。

怪我をしづらい雪かきの方法



今年も大変な雪かきの時期が近づいてきました。

雪かきをするにあたり、まちがった方法で行うと膝や腰、肩などを痛めてしまう恐れがあります。そこで怪我をしづらい雪かきの方法をいくつかお伝えできればと思います。

- ①その日積もった雪はできるだけその日のうちに雪かきをする。(貯めすぎない。) ※ドカ雪の時は一気に全部片づけようとしない。
- ②1回に運ぶ量は無理なく楽に運べる量を運ぶようにする。
- ③雪をスコップに乗せ持ち上げるときは手や上半身だけで持ち上げるのではなく、膝や腰をしっかりと使って持ち上げ捨てる。

また、雪かきは怪我だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞、ヒートショックにも十分気を付ける必要があります。

雪かきを行う前に健康状態、防寒対策に十分気を付けて行ってください。

介護予防センター本通 TEL:876-8965 のぐち/よしだ