

介護予防センター元町からのお知らせ

2013年(平成25年)11月26日

11月すこやか倶楽部・転倒予防教室の報告

12月すこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

11月のすこやか倶楽部は認知症予防教室(脳活)を実施しました

11月5日(火)北27条会館 7名参加 民生委員 1名

11月6日(水)北東会館 5名参加 民生委員 1名

11月7日(木)中央会館 5名参加 民生委員 1名

11月の転倒予防教室は。

11月2日(土) 慈徳ハイツ1階デイルーム 18名参加 民生委員 1名

12月の転倒予防教室はお休みです

12月すこやか倶楽部は軽運動を行います。

3日～27 条会館、4日～北東会館、5日～中央会館

いずれも**午前10:00** ～となっています。沢山のご参加お待ちしております。

2・報告

最近、香りの強い柔軟仕上げ剤がブームになっており、香りや芳香性質を工夫した商品が増えています。しかし、「柔軟剤の香りを嗅いだだけで咳が止まらなくなる、頭や目が痛くなる、他人の洋服の香りでも同じような症状が起きる」といった危害相談が増えています。



柔軟剤は、商品に書かれた使用量を守りましょう。また、自分にとっては快適な匂いでも他人の人には不快に感じる可能性があることに留意して利用しましょう。

トラブルはお早めに 札幌消費者センター(728-2121)

介護予防センター元町一口メモ

＝転倒予防は冬道のみに非ず！＝

介護予防センターでは怖い冬道に備えるのは「今でしょ!」とって春から運動などに取り組んできました。そして間もなくその本番がいよいよ訪れようとしています。しかし、今更ですが転倒は冬道だけではない事に気付いて頂けているでしょうか？すべて転ぶのはよく聞く話。そして、家の中のカーペットのたわみや家具の脚、数ミリの段差につまずくと云うのもよく聞く話。

転倒のきっかけは外だけではなかったんですね。「じえじえじえ～」

今一度、おうちの中の転倒危険ゾーンを確認してみるのはいかがでしょうか。

勇んで外に出る準備中に室内で転倒となれば悲しい限りです。

それから、室内で見かけるのが思ったより足が持ちあがらず、つま先が床から離れず、すり足になっている方。これも転倒の要因です。

姿勢のバランス、筋力、そして注意力。雪道歩きの前に

自分の歩く癖を知って予防につなげたいものです。

転倒予防の備えを十分にして、北海道ならではの「冬」を皆さんで楽しみたいモノです。

さあ、皆さんで寒い冬に「倍返しだ!!」

さて、どれが今年の流行語大賞なるかな？

御後がよろしいようで（笑）

