

# 介護予防センター元町一口メモ

## 冬本番！転倒にご注意!!

待ってなくてもやって来るのが北海道の冬。寒いだけならまだしも雪まで付いてくるからたまりません。日頃、皆さん方には「転倒」の怖さを話しているわけですが、いよいよ皆さんには転倒予防の成果を発揮して頂く時となります。

転倒で怖いのが骨折。「ドーン」と尻もちをついて足の付け根や腰、手首等転ぶと身体に大きな負荷を掛けてしまいます。青タンくらいで終わればいいのですが、捻挫や骨折ともなると入院。病院で過ごすこととなりますので筋力や持久力が低下し、うまく回復に至れず要介護になることが多く報告されています。

そのようなマイナスのスパイラルに陥らないため、日頃から実践して頂きたいことがあります。それはストレッチや筋力づくり等の体作り。片足立ちや座りながらひざ下の上げ下げ等、簡単に出来る運動も沢山あるので実施してみてください。

それから確認して欲しいことがひとつ。つま先がちゃんと上がっているかどうかです。転倒の心配は冬道だけではなく、つま先が原因と成ることもあるのです。

上がっているつもりで上がっていないのがつま先。つま先が上がっていないと、ちょっとした凹凸でも引っ掛けてつまずきます。普段室内で歩いている時にでもつま先を上げるよう意識してみてください。

また、転ぶことが多い方には骨折予防サポーターという物もあります。これを着用すると転んだ時の衝撃を緩和し、骨折を予防することも出来ます。それから先日ワンタッチで杖の先からすべり止め用のピンが飛び出す素敵な杖を見かけました。便利でオシャレなものもたくさん出回っていますので、そんな便利グッズも手にしてみてください。

最後になりますが、しっかり暖かい支度して下さい。寒いと体が硬くなってしまいますし、クッションの役割もしてくれます。これだけ準備するともう安心です。

みんなでウインター・ライフを謳歌し、良い年を迎えましょう。

なお、介護予防センター元町では転倒予防教室や

介護予防教室、すこやか倶楽部等を通して介護予防の

普及啓発に取り組んでおります。

出前講座や運動方法、様々な相談にお答えします

ので、いつでもお申し付け下さい。



独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2014年(平成26年)11月25日発行

## すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【11月】

### <転倒予防教室>

ストレッチ・転倒予防運動

11月8日(土) 慈徳ハイツ 1F

22名参加 民生ボラ2名

介護予防センターIn まごころサロン11月20日  
スベらんグッズ見本市名9参加(民生ボラ1名)

<すこやか倶楽部> 11日(火) 12名  
認知症予防教室 12日(水) 9名  
「笑いで認知症予防」 13日(木) 4名

※3名の民生委員にボランティア協力を頂きました。

### <すこやか倶楽部プレミアム>

スマホ体験 20日(元町会館)

14名参加

## 12月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部「軽運動」

2日 北27条会館  
3日 北東会館  
4日 中央会館

いずれも  
午前10時から

### 転倒予防教室(慈徳ハイツ)

12月はお休みです

すこやか倶楽部プレミアム(元町会館)  
次回は1月15日です

### 介護予防センター元町 In まごころサロン

日時 毎月第3週の木曜日 13:30~

場所 まごころサロン

(北21条東18丁目3-5日興美装事務所)

内容 「他人事ではない、相続の話」

## 報告

「換気扇の汚れが気になっていたところ  
「安く掃除をする」と電話があり来てもらった。  
作業後 14万円のマッサージ機を勧められ、夫が  
断りやっと帰ってくれた」という相談がありました。

電話勧誘や訪問販売はクーリング・オフが出来る事もあります。安さを強調する売り方、目的を隠した勧誘には注意し、困った時には・・・

換気扇の掃除に来た業者に、  
突然、高額なマッサージ機を勧められた



断るのが大変だった

トラブルは早めに札幌消費者センター(728-2121)