

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第29号

2023年10月発行

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりふ・あつべつ内

電話 896-1475

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

令和4年度 高齢者の健康・身体状況調査の結果

令和4年度の札幌市介護予防センターで行った、体力測定・質問紙調査のデータ分析結果が札幌市より報告されました。

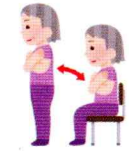
(データ分析・・・北海道リハビリテーション専門職協会)

3つの測定項目



3m先の印を回って戻る

TUG



立ち座りを
5回繰り返す

SS-5



握力



21の質問項目

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ② いいえ
4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	① はい ② いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	① はい ② いいえ
6	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	① はい ② いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか	① はい ② いいえ
8	この1年間で転んだことがありますか	① はい ② いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	① はい ② いいえ
周りの人から「いつも元気だね」と言われる		

対象者・・・札幌に住み、**通い場**(介護予防教室や地域サロン)に参加している65歳以上の高齢者4,329名
(男性697名、女性3,632名)平均年齢は78.7歳。

令和4年度の通い場の参加者の特徴は令和3年度と同様の傾向でした。

通いの場に参加し運動や交流をすることで、身体状態を維持「**フレイルやサルコペニアの予防**」ができていたと考えられ、通いの場の活動が有意義であることが確認できる結果となりました。

厚別区の特徴

参加者の特徴は札幌市全体と変わりなく平均年齢は**78.4歳**で、男性の参加者は依然として少ない状況です。他の区と比べると**心身の健康リスク**が高く、**5%**の方が「健康状態があまりよくない」または「毎日の生活にやや不満である」と回答されていました。また**口腔リスク**は、他区に比べると低いものの割合的には**4割**の方が「半年前に比べて固いものが食べにくい」あるいは「お茶や汁物でむせることがある」と感じているようです。

通いの場の活動内容は札幌市同様「体操」が最も多く、特徴としては他区と比べると「認知症予防」「茶話会」の活動をしている団体が多いことから**認知症予防に関心が高い**ことが窺えます。身体面では、下肢の筋力が測定できるSS-5(5回立ち座りテスト)の値が札幌市よりも低値でした。介護予防センターは下肢の筋力向上に向けた運動を今後もご提案してまいります。

めざそう! いきいきスマイルシニア!!



まるフェス! 2023 夏

8月27日(日)あつべつふれあい広場でお祭りが開催され、介護予防センターでは**体力測定**と**相談コーナー**、**手芸品のバザー**を担当しました。健康に関する相談には理学療法士が対応し日常の身体の動かし方などをアドバイスしていました。バザーは地域の方に造花ブーケやブローチの制作を依頼し心のこもった作品を作っていただきました。こちらの売り上げ金は社会福祉協議会を通じて地域の福祉活動に役立てていただきます。当日のご参加や作品の制作などご協力いただきましてありがとうございました。



町内会回覧のご協力ありがとうございます。裏面の脳トレ・すこやか倶楽部のご案内もどうぞご覧ください。

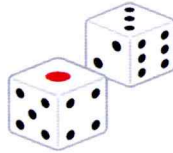
チャレンジ脳トレ！ ～集中力・記憶力を高めましょう！

問題 サイコロは表と裏の数字を合わせると7になります。

上から見たサイコロの、裏の数で計算しましょう。

例

$$\begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = 10$$



上から見て・・・
おもてが1なら裏は6
おもてが3なら裏は4

Q1

$$\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$$

Q2

$$\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$$

問題 上下左右に組み合わせてどんな漢字になるか考えましょう。

例

山 + 上 + 下 = 峠

Q3

ヒント) 赤い糸で……

Q4

ヒント) 旬が2回あります。

$$\square + \text{糸} + \text{土} = \square$$

$$\text{魚} + \text{土} + \text{又} + \text{臣} = \square$$

すこやか倶楽部<<日程表>>



参加費無料

『すこやか倶楽部』は、転倒予防体操やコグニサイズ・ラダー運動など認知症予防のプログラム、専門職の講話など、おおよそ65才以上の方を対象に下記会場5か所でひと月に1回行っております。どうぞお気軽にご参加ください。

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
厚別信濃すこやか倶楽部 厚別信濃会館（厚別中央4-3-3-6） 毎月第4木曜日 13：00～14：00	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日	25日	22日	28日
ひばりが丘東すこやか倶楽部 ひばりが丘東集会所（厚別中央1-4-3-1） 毎月第4火曜日 13：30～14：30	24日	28日	26日	23日	27日	26日
青葉すこやか倶楽部 青葉会館（青葉町3丁目2-26） 毎月第1金曜 ①13：30～14：30 ②14：30～15：30	6日	休み 文化の日	1日	5日	2日	15日 第3金曜日
新さっぽろすこやか倶楽部 新さっぽろ集会所（厚別中央1-5-5-10） 毎月第4火曜日 10：00～11：00	24日	28日	26日	23日	27日	26日
いきいき青葉南すこやか倶楽部 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10） 毎月第4木曜日 10：00～11：00	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日	25日	22日	28日
オンライン介護予防教室	毎週水曜日 15：00～15：20					

脳トレの答え 01. 8 02. 6 03. 結 04. 蠶



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木 石崎

