



地域包括支援センターだより



令和5年1月発行

12月に入ったと同時に真冬が続く、一気に冬に突入した今シーズン。急な気候の変化で転倒したり、新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されるなど、不安の多い季節ですが、元気に乗り越えて春を迎えたいものですね。

新しい生活スタイル: ウィズコロナ



重症化リスクが減少



心掛けたい感染対策 しっかり遮断!



人と2m以内に近づく時はマスクをして飛沫を防ぐ

広い部屋で集り窓や扉など2ヶ所を開けて空気の流れを作り換気する

密集を避け集まる人数を減らす

手洗い、アルコール消毒をして手が触れる場所は定期的に拭きとる

ウィルスが付着した手を目鼻口に持っていくことで感染します
基本は手洗い!

今年はインフルエンザの同時流行が心配されますが、基本は手洗いとマスクと換気

◆◆◆◆ ～冬道の転ばない歩き方～ ◆◆◆◆



毎年、冬期間（12/1～3/31）の路上転倒による救急搬送が集中しており、高齢者の転倒による重症者が増加しています。そこで、冬道を転倒なく安全に歩行できるよう冬道の歩き方を紹介します。

①小さな歩幅で歩く

幅が大きいと、重心移動（身体の揺れ）が大きくなり転倒し易くなります。滑りそうな雪道では、小さな歩幅でそろそろと歩きましょう。

②靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、出来るだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。つるつる路面では、小さな歩幅で“すり足”のような足の裏全体をつける歩き方が有効ですが、完全に地面をつけて歩くと躓きの原因になる為、軽く足を浮かせて歩きましょう。

③急がず、焦らず、ゆっくり余裕を持って歩く

転倒予防の歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れてしまうことがあります。又、急いでいなくても携帯電話や話に夢中になっている時等、注意力が低下する際に転倒し易くなる為、注意しましょう。

※自宅で出来る運動も行いましょう！

冬期間は外出を避けて運動不足になる傾向があります。

自宅で気軽に体操・ストレッチに取り組みめるものとして、札幌市では介護予防体操として「サッポロスマイル体操」を作成しています。



（こちらからも左の資料が確認できます）

ユーチューブも公開中
「サッポロスマイル体操」
(<https://youtu.be/xxkKJxXna6s>)

発行 札幌市白石区第2地域包括支援センター
〒003-0003
札幌市白石区東札幌3条3丁目7-25(株)ガピル5階
TEL (011) 837-6800

