

包括だより

令和 6年 (冬号)
札幌市豊平区第2地域包括支援センター
責任者 上野 由佳



寒さも一段と厳しい季節となりました。皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。
この時期は雪の影響で道も悪く、転倒などの事故も多くなります。
外出の際は十分お気を付けください。

転倒・ケガを予防して元気に春を迎えましょう！

【転びやすい人！】転びやすい人には特徴があります。

- ・転倒経験者は若年層が多いが、ケガをする人は高齢者が多い
- ・急いでいる人
- ・お酒を飲んでいる人
- ・何かに気を取られている人
- ・両手がふさがっている人
- ・ポケットに手を入れて歩く人
- ・冬道にあわない靴を履いてる人



【冬道で滑らない歩き方のポイント】

ツルツル路面でも転びにくい歩き方をマスターしましょう。

- ・小さな歩幅で歩く
- ・靴の裏全体をつけて歩く
- ・急がずに焦らずに余裕を持って歩く
- ・歩き始め・歩く速さを変えるときは要注意

【滑りやすい場所】

滑りやすい場所を把握して気を付けて歩きましょう。

- ・バスやタクシーの乗降場所
- ・車の出入りのある歩道
- ・地下鉄駅や地下街からの出入口
- ・横断歩道
- ・ロードヒーティングの切れ目



転倒・ケガをした人の
多くが、どこかに当て
はまる話をしています。
要注意ですよ！！



インフルエンザに負けないために

冬は様々な感染症が流行しやすい季節です。
今回はインフルエンザの予防方法をご紹介します！

【インフルエンザの代表的な症状】

- ① 38℃以上の高熱
- ② 関節痛や筋肉痛が続く
- ③ 強い悪寒や倦怠感

症状があるときは、
受診を検討しましょう。



★外出時は
マスクを着用

【感染予防】



★手洗い・うがいの徹底



★加湿を保つ
(湿度50~70%)

効果的な手洗い方法



洗い残しが多くなる
指先・手首・指の間
しっかりと洗う事が大切です。



令和5年も、各地区で様々なイベントに関わらせていただきました！
ご協力いただきありがとうございました。

福住のイトーヨーカドーの社員さん向けに
認知症サポーター養成講座を開催しました。



福住地区

西岡地区

西岡南小学校で、
小学生向けの認知症
サポーター養成講座
を開催しました。



東月寒地区

健康フェアで(株)マルベリーさんと共催し、
介護相談と福祉用具の展示・体験を
行いました。



札幌市豊平区

第2地域包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目7番5号
竹田ビル1階

TEL : 836-6110

FAX: 836-6116