

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第21号



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 かりぶ・あつべつ内

電話896-1475

「介護予防教室・サロン」の体力測定で コロナ前とコロナ禍の数値を比べてみました。

介護予防センターでは、年に1回「すこやか倶楽部」や地域住民の方々
が主体的に活動している「サロン」を訪問し、参加者の体力測定を行っ
ています。2021年4月に体力測定を行った45名の結果と2018年の札
幌市および厚別区の平均値と比較してみました。コロナ前とコロナ禍で
違いがあるのか佐藤佑樹理学療法士に分析をお願いしました。

4つの測定項目



3m先の印を回って戻る

TUG

立ち座わりを5回
繰り返す

SS-5



目を開けて片足で立つ

片足立ち



握力

札幌市はHARP（北海道リ
ハビリテーション専門職協会）と
連携し、地域の皆さんの筋力・体力の変化に
気づくことを目的とし
て体力測定を実施して
います。

体力測定結果 からわかること



北海道リハビリテーション
専門職協会（HARP）
佐藤理学療法士

	SS-5	札幌市	厚別区
2018年平均値		6.77秒	7.09秒
2021年測定値 と比較（45人）		89% ↓ (40人が6.77秒より遅かった)	76% ↓ (34人が7.09秒よりも遅かった)

『コロナ前(2018年)の札幌市と厚別区の平均値』と『コロナ
禍(2021年)の結果』を分析して特に気になったのは立ち座りを
5回繰り返すタイムを計るSS-5のテスト結果です。札幌市の平
均値よりも遅かった人の割合が89%、厚別区の平均値よりも遅
かった人の割合が76%という結果でした。SS-5は身体機能や足
の力をみることができ、今回の測定値は脚力の低下が懸念される
結果になりました。コロナ禍で外出機会が減り、普段何気なく行っている階段の
昇り降りや歩く距離の減少が結果として脚力の低下に繋がったのではないかと推
測されます。

新型コロナウイルスは私たちの生活を大きく変えました。
一次的な健康被害では重症肺炎を引き起こすことが着目されます
が、二次的な健康被害として脚力の低下、認知機能の低下などを
引き起こすことも忘れてはいけません。二次的な健康被害は、
正しい感染対策をした上で、体操や散歩・すこやか倶楽部やサロン
などに参加し社会と関わりを持ち続けることで予防ができます。

コロナ収束後の楽しみを思って介護予防に取り組みましょう。

注) 状況によりすこやか倶楽部・サロンは活動を中止している場合があります



まん延防止等重点措置期間中は、札幌市の通知で屋内での活動が出来なくなり、公園などで教室を実施しました。

すこやか倶楽部

ひばりが丘東集会所で行っている「すこやか倶楽部」は8月24日、ひばりが丘西公園に場所を変えて開催しました。



いきいき元気教室

7月21日から週に1回開催している「青葉A団地いきいき元気教室」はA団地前の広場を使って教室継続中です。



すこやか倶楽部 日程表



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操、コグニサイズ、ラダー運動などの認知症予防活動を月に1回行っております。ご参加は自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、札幌市の通知によりすこやか倶楽部は中止となる場合があります。

	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	28日	25日	23日	27日	24日	24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	26日	休み	21日 第3火曜日	25日	22日	22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金曜日13:30~14:30	1日	5日	3日	7日	4日	4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	26日	休み	21日 第3火曜日	25日	22日	22日
いきいき青葉南教室 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	28日	25日	23日	27日	24日	24日
オンライン介護予防教室 隔週 月曜10:10~10:20 隔週 水曜15:00~15:20	10月6日	10月11日	10月20日	10月25日	11月1日	11月10日

介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。

地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉 ご連絡お待ちしております。

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

