



健康相談会

菊水ビル
4階大会議室

好評につき
毎月1回開催してます！

みんなで体操♪
フレイル予防

毎月リハ職員が
丁寧に教えてくれます！



最初は6人の参加でしたが、
回を追うごとに増え、1月は9
人の参加となりました。
「細々とでも...という気持
ちがありました。人数が増え
てくるとやっぱりにぎやかで楽
しいです。」と世話人の斉藤さ
んが話してくれました。
参加希望の方はぜひ、友の会
事務所までご連絡ください。
011-820-1263



「一人で続けるのはつらいけど、みんなが運動すると楽しくできて頑張れる」と、とても好評で、「ここで習った体操を次の時まで頑張る！」という声も聞かれます。
筋力を維持できるようにする運動や、バランス感覚を鍛える運動など様々です。

「みんなが体操する機会を！」と友の会世話人が発起し、フレイル予防の体操をする健康相談会が、札幌病院リハビリテーション部の技士を講師として、11月より毎月開催されています。
「一人で続けるのはつらいけど、みんなが運動すると楽しくできて頑張れる」と、とても好評で、「ここで習った体操を次の時まで頑張る！」という声も聞かれます。

新連載！

札幌リハビリテーション部による
新連載が始まります！

冬も本番です

寒い日が続いていますね。冬は外出の機会が減り、いざ外に出ようと思ってもツルツル、ガタガタな路面など転倒の危険があり、ウォーキングなど外出する機会が減ってはいませんか？

運動機会を増やしましょう

冬は外出や運動機会が減少することで筋力や体力が低下し、更に外に出ることが億劫になり、転倒しやすい身体に近づいてしまいう悪循環となりやすいです。ウォーキングなど外に出ることは難しくても、自宅の中で身体を動かすだけで身体の衰えを予防、更に血行促進や生活習慣病の予防をすることができます。

頑張りすぎず、毎日続けること

運動は頑張り過ぎても長続きしにくいです。辛いと思う手前で休憩し、日常生活に影響が出ないと思う自分なりの回数を毎日続けることが運動には重要です。
そこで今回は自宅でも行える簡単な運動を、紹介します。

① 上体おこし



頭だけもち上げておへそをのぞき込みます

② お尻上げ



あお向けで
両ひざを立てて
お尻を上げます

③ 踵上げ



両足のかかとを上げてゆっくり下ろします

※必ず何かにつかまらしましょう

運動は10回を目安に、
体調、体力に合わせて調整してください。
寒い日々が続きますが、
体力を落とさないように
出来る範囲で運動を続け
ていきましょう。

第1回

おうちで体操♪
～フレイル予防～

コロナかな...?と思ったら【#7119】
(救急安心センターさっぽろ)へ電話☎してください！



あなたと名医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 2月号 380円

好評発売中

コロナ禍の名医連病院 石川

けんこう教室 がんの「語り」

大砲かケアか 許すな介護保険改悪

戦前がやって来た 宮古島

まちの子カラ 山形県大蔵村

食と健康 値上げに負けるな！節約レシピ



お問合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

地域で暮らす方の生活を支えたい

有償ボランティアを募集しています

介護保険では出来ない掃除、片付け、調理、洗濯、草取り、除雪、外出援助、買い物代行、病院受診中の付き添いなどのサービスを安価に提供する有償ボランティア事業を行っています。

あなたもボランティア活動を試してみませんか？



下記までお問い合わせください。(月～金・10:30～14:30)

社会福祉法人 **勤医協福祉会** 有償ボランティア事業「わくわく」

電話 817-3040 白石区菊水4条1丁目9 第2菊水ビル1階

会員の皆様、お変わりありませんか！？

大募集！

以前のように出歩けない日々… まだまだ続きそうですね。どんな日常を過ごしていますか？みなさんからのお便りを、友の会ニュースで紹介します！〈絵手紙〉〈川柳〉〈写真〉〈最近思うこと〉〈工夫したこと〉〈新しく始めたこと〉〈おすすめレシピ〉などなど。どんなことでもO.K.です。お待ちしております！

みんなの「知りたい！」に
お答えします

菊水
ひまわり薬局

おくすり相談



Q 冷シップと温シップの違いは何ですか？

A どちらもサリチル酸メチルという消炎鎮痛成分が含まれています。

冷シップにはメントールという成分が含まれていて、スースーと冷たく感じます。

しかし実際には冷シップ自体に皮膚の温度を下げる効果はありません。捻挫や打撲、骨折などの初期の急性の炎症を起こしている場合は、冷やした方が炎症反応は軽減しますので、シップの上から氷嚢などで冷やすほうが効果的です。

一方温シップには、体内の熱産生を促すカプサイシンという成分が含まれており、貼った成分の皮膚温度がほんのわずかに上昇します。毛細血管が広がることで血流がよくなるので、鎮痛成分の作用と合わせて炎症の痛みを和らげる効果があります。腰痛や肩こりなどの慢性の炎症には温シップが適しますが、急性の炎症で熱を持っている部分に貼るのは避けましょう。また温感刺激があるので、入浴の30分前にははがしましょう。

ご自身の症状や使い心地に合わせてお使いください。

菊水ひまわり薬局



薬剤師



【ご相談・ご連絡】 菊水ひまわり薬局

☎011-816-4193

札幌市白石区菊水4条1丁目8-17

菊水ビル



お気軽にご連絡ください。

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。

*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎ 820の1263 (必ずお申込みください)

◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜)
2月 3日(金) 午前10時、参加費100円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)

◆菊水ラ・クレストふまねっと教室(第4月曜)
2月 27日(月) 午後2時
ラ・クレスト クレアホール

◆白石中央ふまねっと教室(第3木曜)
2月 16日(木) 午後2時
白石中央福祉社会館1階Aホール

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜)
2月 21日(火) 午後2時
北郷会館

◆東札幌UR団地ふまねっと教室(第4土曜)
2月 25日(土) 午前10時30分
東札幌UR団地集会所

◆東札幌ふまねっと教室(第3月曜)
2月 20日(月) 午後2時
東札幌会館2階ホールB

◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日)
2月 28日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です)
2月18日(土) 菊水ビル
*参加希望の方は、必ずお申し込みください。

◆居場所について・・・
飲食をとまなう開催は自粛します。お弁当の配布のみ。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

★サークル活動など★
2月の友の会行事について

