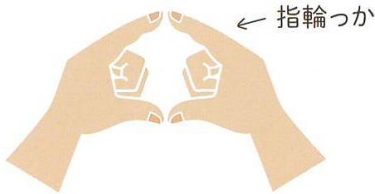




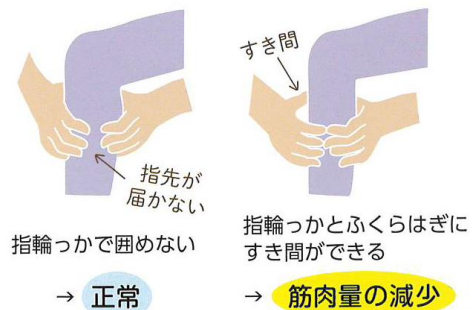
今だから、家で取り組めることを～家活のすすめ

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で作った輪で、ふくらはぎをつかみ、すきまができるか **チェック** します。



指先の間のすきまが筋肉の減少の目安です。



↑中野区発行「なかの元気アップ運動」築き編より

身体を動かしてみよう

筋肉は年齢に関係なく運動で向上します！！

外出の機会が減ってしまいがちな今、今日から家活、始めましょう。

→中野区発行「なかの元気アップチャレンジ10」より抜粋。

脳トレなど、このほかにもたくさん運動が紹介されています。

※お近くの地域包括支援センターにあります。



01 カウント10



運動は1回(1動作)10秒を意識します

まずは10秒をカウントできるよう試してみましょう



声を出して数えながら(呼吸を止めないで)運動しましょう
カウントは徐々に早くなりやすいので時々確認しましょう

02 スクワット(立位)

1. 肩幅より少し広めに足を開きます

つま先は外向き
10時10分の方
方向へ



2. 椅子に座るイメージで「1、2、3、4、5」でゆっくりお尻を後ろに下げ



←膝がつま先より前に出ないように!

3. 「6、7、8、9、10」でゆっくりもどします



1セット
10回

03 タオル・ギャザリング

1. 椅子に座って足元にタオルを敷きます



2. 手前の端をかかとで押さえながら

3. 足の指でタオルを手前にたぐり寄せます



タオルの先端を重くすること(ペットボトルなど)で効果がアップ

1セット
3回

04 足指じゃんけん

指を丸めて「グー」



親指だけを手前に引いて「チョキ」



指を開いて「パー」



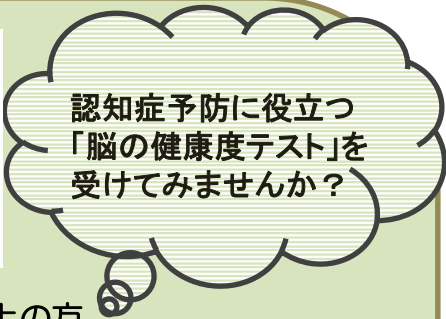
足の裏や指の疲れは効果の証

1セット
10回





認知症予防講座



参加費無料

認知症予防に役立つ「脳の健康度テスト」を受けてみませんか？

《対象者》 中野区内在住で認知症予防に関心がある65歳以上の方。
(介護保険サービス等利用のない方、初めて受講の方を優先させていただきます。) ※両日参加する必要があります。

《定員》 25名 (要予約)

《場所》 南部すこやか福祉センター 第1会議室
(中野区弥生町5-11-26)

《日時》 1コース2日制
8月2日 (火) 10時~12時
8月16日 (火) 10時~12時

《申し込み先》 本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733
住所 中野区本町5-10-4

脳の健康度テスト
(ファイブ・コグ検査)は、
東京都健康長寿医療
センター研究所と筑波大学
精神医学によって開発
された高齢者用の
認知機能検査です。



脳トレクイズ

ひらがなを並び替えると、言葉が現れます。何という言葉でしょうか？
※答えは一番下にあります。

①うらびさじああ

ヒント：石油大国です

②りんけすえつぴ

ヒント：文房具の一つです

③わけでんたいい

ヒント：持ち運びができます

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等と一緒に開催してみませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733



本町地域包括支援センター出張相談会

★本一高齢者会館
「生きがい出張相談会」

今後の開催予定
令和4年7月27日(水)10時~
8月24日(水)10時~

★鍋横高齢者集会室(分室)
隔月で開催しています

次回開催予定
令和4年7月16日(土)
14時~15時半



編集後記

運動は、週に2~3回でも効果が得られるそうです。色々な運動の場がありますので、お気軽にご相談ください。