

# 介護つうしん



令和2年6月26日発行

第3号

新冠町地域包括支援センター（保健福祉課）

高橋・白鳥・柳澤・仙波

その1



## 7月の「えましあ茶ロン」

# ～クラフト手芸を楽しもう！～

7月のえましあ茶ロンはクラフト紙で小物入れを作ります！指先を動かして脳を活性化させましょう！！

今月は2日間開催しますので、ご都合の良い方にぜひご参加ください！！



**日にち**：① 7月20日（月）10名

② 7月27日（月）10名

**時間**：13：30～15：40

**対象者**：どなたでも参加できます！

**参加費**：100円

①、②のご希望のお日にちを申し込みの際にお伝えください！

**申込期間**・・・**6月30日（火）～7月8日（水）**まで

申し込みのお電話は **9:00～17:00** にお願ひします。

**申込み先**

サポートセンター「えましあ」（本町）

**47-2299** 担当 土田



# 脳の元気アップチャレンジ

好評につき、  
追加募集です。



毎年、「脳の元気アップ教室」として町内8か所の生活館などで教室を行っていましたが、今年度は、自宅でできる認知症予防として、「脳の元気アップチャレンジ」を行います。

## 「脳の元気アップチャレンジ」とは？

チャレンジ参加者はまず「脳の元気アップチェック」で、脳の機能を確認します。チェック結果に合わせた「脳トレ問題集」を1冊ずつ送りますので、12月まで問題集を使ってトレーニングを続けて下さい。1月には、最初に行ったチェックをもう一度行い、トレーニングの成果を確認します。チェックや問題集は郵送でのやり取りなので、自宅で取り組むことができます。



## 「脳の元気アップチェック」とは？

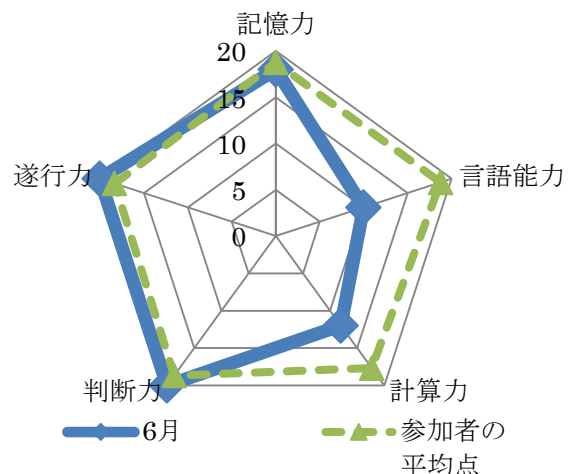
脳には様々な能力があります。このチェックでは、脳の能力を下記の5種類に分け、不得意な能力はどれなのかを確認します。

### 【脳の能力】

- 記憶力：ものごとを覚える能力。
- 言語能力：言葉を理解し相手に伝える能力。
- 判断力：時間や場所を理解する「見当識」、  
「注意力」など、様々な機能が  
合わさった能力。
- 計算力：数を理解して計算する能力。
- 遂行力：ものごとを順序立てて実行する能力。

チャレンジスタート時と1月に実施予定です。  
1月の実施時はよりよい結果になる様、  
トレーニングしましょう。

結果の一例



## 「脳トレ問題集」について

「脳の元気アップチェック」の結果から、あなたの不得意分野を確認し、不得意を改善するための20ページ程度の問題集を作りご自宅に郵送します。

## 参加申し込み

対象者：65歳以上の方      参加費：無料      実施時期：～1月まで

申込み方法：**7月10日までに、介護予防係に**

**お電話（47-2113）下さい。**

**お問い合わせ先**（内容について詳しく知りたい方はお電話下さい。）

保健福祉課介護予防係      仙波・柳澤      電話：47-2113

# おうち時間で介護予防 お喜楽☆おたっしや塾

自宅で取り組める内容です。どなたでも気軽にお申し込みください。

## 【実施内容】

### ① 自宅で行う「運動DVD」や「えん<sup>げ</sup>下体操」の資料をお送りします。

DVDを見ながら、自宅で運動に挑戦しましょう。  
手軽にできる筋肉トレーニングなど紹介します。

(運動DVD監修: 溪仁会円山クリニック 健康運動指導士)

※DVDが見れない方には、紙の資料を送ります。

「えん下体操」: ムセを予防し、飲み込みに必要なお口の機能を維持・向上するための体操です。



### ② 週に1回、介護予防に関する資料を送ります。

介護予防に関わる、食生活や口腔ケアのポイント、手先を使った制作の紹介の他、簡単なクイズやまちがいさがし等のプリントを週に1回、ご自宅へ送付します。

### ③ 「記録表」で日々の取り組みを振り返りましょう。

毎日の活動を記録する「記録表」を送ります。記録することで、生活習慣の振り返りやご自身の励みにもなります。ぜひ活用ください。

【参加費】

**無料**

【申し込み先】

保健福祉課介護予防係 柳澤・仙波(47-2113)

# 介護予防セルフチェック



## 指輪っかテスト

イスに座って前かがみになり、両手の親指と人さし指で、利き足のふくらはぎの一番太いところを囲みます。

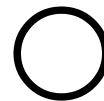
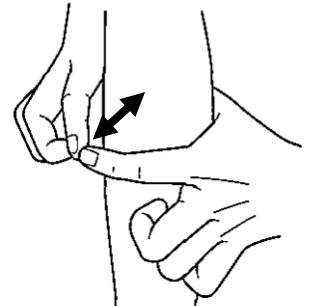
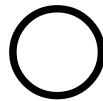
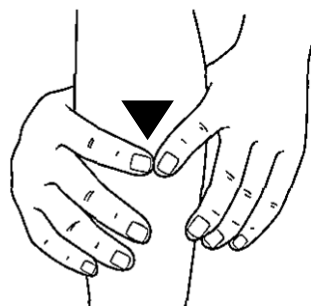
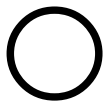
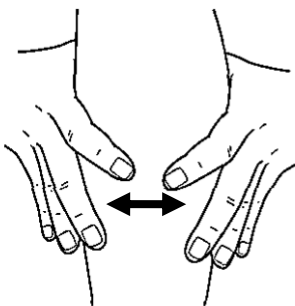
ふくらはぎを囲んだときにどうなりますか？あてはまる状態のところの○を塗りつぶしてみてください。

※利き足：歩きだすときに、最初に出る側の足

囲めない

ちょうど囲める

すき間ができる



## 【指輪っかテストでわかること】

囲めない

ちょうど囲める

すき間ができる場合

筋肉量は十分にあります。

現状維持をこころがけましょう！

筋肉の量が少なくなっている可能性があります。

筋肉量アップを目指しましょう！

おたっしゃ塾で筋肉量アップを目指しましょう