

# 介護つうしん



令和2年5月22日発行

第2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

## 【こんなお悩みありませんか？】

- 高齢者の皆様
- ・今の健康状態を維持したい
  - ・一人暮らしが不安、退院後の生活が不安
  - ・体が不自由になってきて生活が大変になってきた

- ご家族の皆様
- ・介護保険のサービスを知りたい
  - ・介護に疲れた、仕事との両立が難しい
  - ・一人暮らしの親に心配な様子がある

- ご近所の皆様
- ・最近、外出する姿が見えない
  - ・高齢者を怒鳴りつけている家がある
  - ・新聞が何日分もたまっている、カーテンが日中も閉まったまま

住みなれた新冠町で安心して暮らせるように、『新冠町地域包括支援センター』が高齢者のみなさんの生活をサポートします。お困りのことがございましたら、ご相談ください！



がお手伝いします！

新冠町地域包括支援センター

住み慣れた町で安心して暮らすために

新冠町地域包括支援センター

(新冠町役場 保健福祉課)

電話：47-2113

たかはしまさつぐ やなぎさわさおり  
担当：高橋昌嗣 ・ 柳澤沙織  
しらとりしんたろう せんばあきこ  
白鳥伸太郎 ・ 仙波明子



# 脳の元気アップチャレンジ



おうちでコツコツ  
取り組もう！！

外出自粛で刺激が少ない毎日を過ごしていませんか？  
刺激が少ない生活で、脳の機能低下の可能性がります。  
このチャレンジで、脳を刺激し機能アップを目指しませんか。

## チャレンジメニュー



## 「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：ものごとを忘れず覚える能力。
- 言語能力：相手の言葉を理解し、自分の思いを相手に伝える能力。
- 判断力：時間や場所を理解する「見当識」、二つ以上の事を同時に行う「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。

6月と1月に実施予定です。1月の実施時は6月よりよい結果になる様、トレーニングしましょう。

## 「脳トレクイズ」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クイズを用意します。  
1日1ページを目標に取り組みましょう。  
1冊終わったら、新しいものをお送りします。1月までクイズを使い自宅学習します。

## 参加申し込み

対象者：65歳以上の方  
参加費：無料  
実施時期：6月～1月  
申込み方法：**6月4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

脳の活性化にも効果的!

# あいうべ体操

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」とゆっくり動かします。お風呂に入りながら、寝る前などに行うのが効果的です。肩こり、むくみ、不眠、脳の活性化にも効果的!



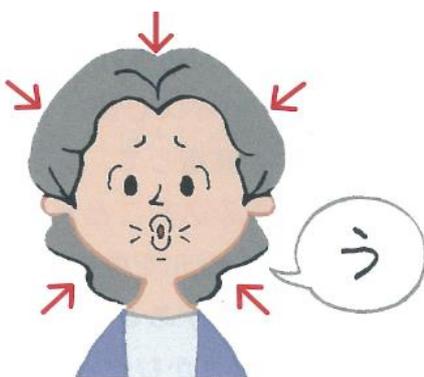
できるだけ大きめに、  
声は少力でOK!

注) 普段しゃべるよりも大きく口を丸く開けよう



ゆっくり動かそう!  
(ひとつの音を4秒前後)

注) 首の筋が張るほど、思いきり口を横に伸ばそう



「あ」「い」「う」「べ」の4文字で1セット

1日30セット (10セット×3) を目標に  
スタート!!

注) 口をしっかり前へ突き出し、とがらせよう!



あごが痛いときは、  
「い〜う〜」でOK!

注) 慣れてきたら、前、横、上などへ動かそう