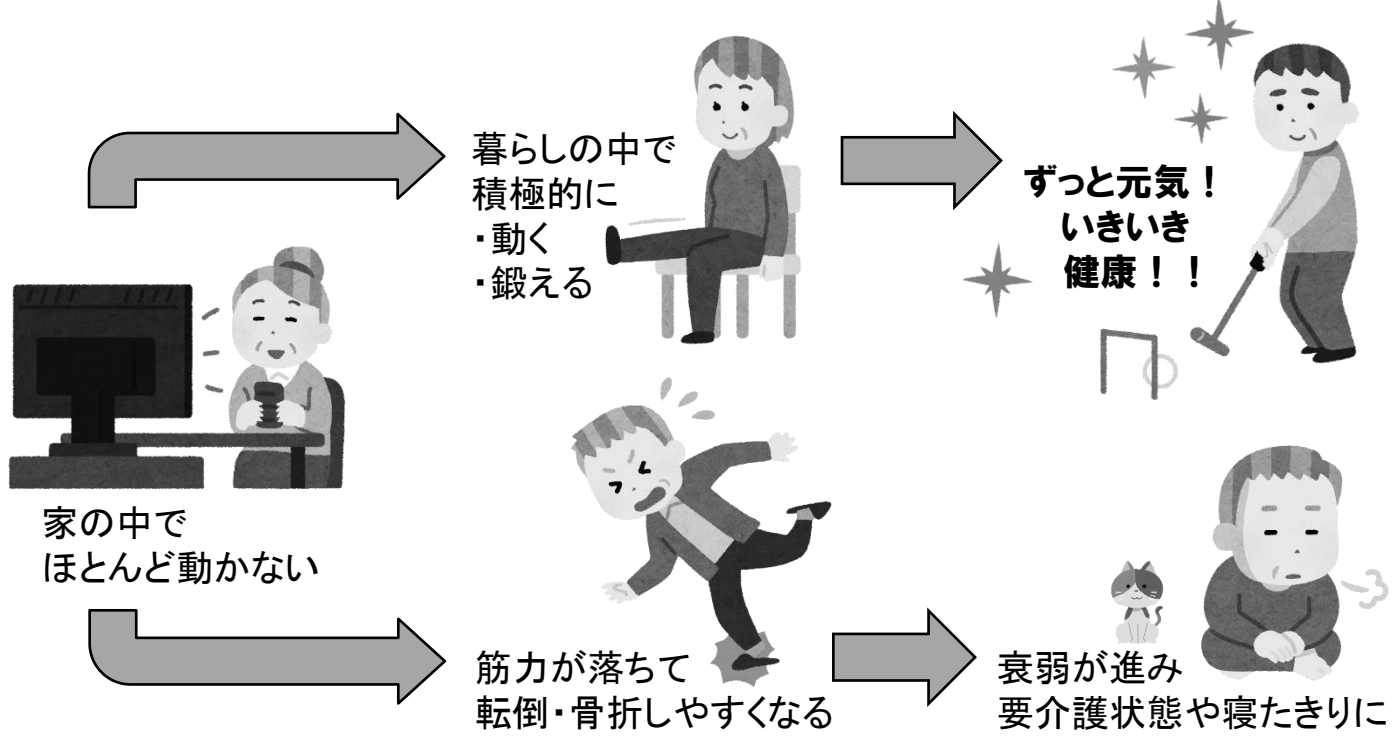


みなさん、こんにちは。
秋と言えば…秋刀魚、銀杏、柿、ぶどう、りんごなど美味しい物がいっぱいですね！
我が職場は今月が健康診断。昨年と何も変わっていないと思っていた体重が…
なんと!…3キロも太ってた(;´・ω・)
さあ、どうするべきか…今からダイエット?それとも諦めて秋を楽しむ?…う~ん…秋を楽しまなきゃ損でしょ♡早速帰りに秋の味覚を買って帰ります♪

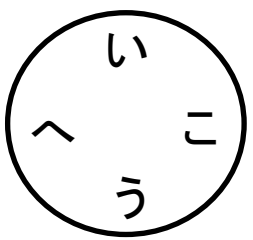
毎日からだを動かそう・鍛えよう

＼からだは使わないと衰える！積極的に運動習慣をつけましょう！／



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

丸の中にある文字のみを使って、パズルを完成させましょう



②↓

①→			

③↓

④→

- ①同じように扱うこと
- ②どこまでも延長しても交わらないこと

- ③衣服を着替えること
- ④状態が移っていくこと

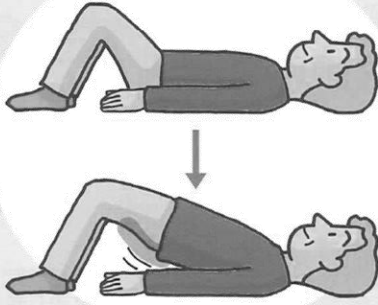
毎日、からだを活発に動かしたり鍛えたりすることで、高齢でも心身の機能は維持・向上できます。反対に、ほとんど動かない生活を送っていると、フレイル(高齢期に心身の機能が衰え、進行すれば介護が必要になる危険性が高い状態)になる恐れがあります。

お尻上げ

- ①仰向けに寝てひざを立てる。
- ②お尻を持ち上げる。このとき、からだと太ももが直線になるようにする。

Point

からだがグラグラしないように注意。腰が反りすぎないように注意。



10セット

効果 歩きやすくなる。立ち上がりやすくなる。

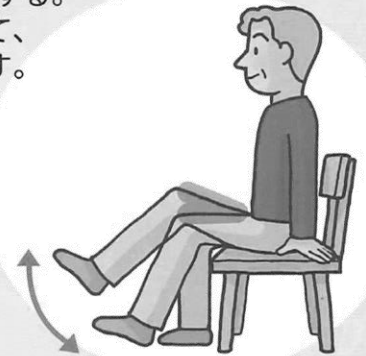
脚の上げ下げ

- ①椅子に座り、片方のひざを少し曲げた状態を保つ。
- ②ひざの角度を変えずに、脚の付け根から(脚全体を)上げ下げする。
- ③5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。

Point

からだが後ろに倒れないように注意しながら、ゆっくり行う。

左右各10秒
×10セット



効果 歩行や階段の昇り降り、立ち座りの改善。

トレーニング + 肉 魚 卵 大豆 乳製品などのたんぱく質を毎日とる = さらに効果UP!

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう!
- ◇介護者同士の交流ができます!
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます!

10月19日(火) 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

11月16日(火) 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

袋井駅南に複合商業施設がいよいよOPEN!

以前から袋井駅の南側に商業施設が出来るよ~との噂が広がっていましたが、いよいよ9月末から徐々にオープンして

いくようです。一つの場所で食料品から薬局、飲食店まで全てのものが揃うので、お買い物がとても便利になります。どんなお店が入るのか楽しみですね!

valer

ペットショップ
カモヤ



スギ薬局

コーナン

無印良品

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ
正解は?

- ① こうへい
- ② へいこう
- ③ こうい
- ④ いこう

