

介護予防の『通(つう)』になれる

よ ぼ 通

刊行:第1号

発行年月日:令和2年4月7日

発行人:介護予防センター中の島

☎ 011-813-3311

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、介護予防教室が中止となってしまい、介護予防センター中の島に何かできることはないかと考えました・・・そこで！自宅でもできる様々な介護予防を発信する、「介護予防の”通”になれる『よぼ通』」を発行することとなりました！

外出する機会が減っている今、皆さんが少しでも元気になってもらえるように、今回はタオル体操と脳トレをご紹介します！今後も皆さんの心と身体の元気になれるよう、随時発行予定ですので、ぜひ毎号ご覧ください！

体操の時間 ～タオル体操～

1. バンザイ

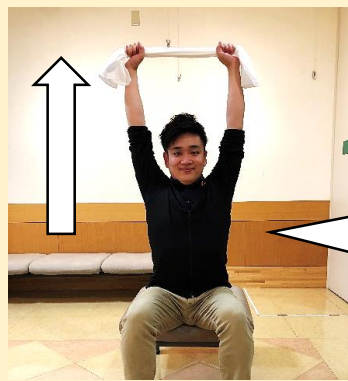
回数: 5~10回(1・2で伸ばし、3・4で戻す)

効果: 前かがみなどの姿勢を改善する

やり方

①両手は肩幅に開き、タオルを張る

②タオルを上を持ち上げるように伸ばす



タオルを上げるときは
背筋を腰から伸ばす！
上げた腕は耳の横を意識
しましょう！

2. 足上げ

回数: 左右それぞれ5~10回
(1・2で上げ、3・4で戻す)

効果: 脚の筋力を鍛える

やり方

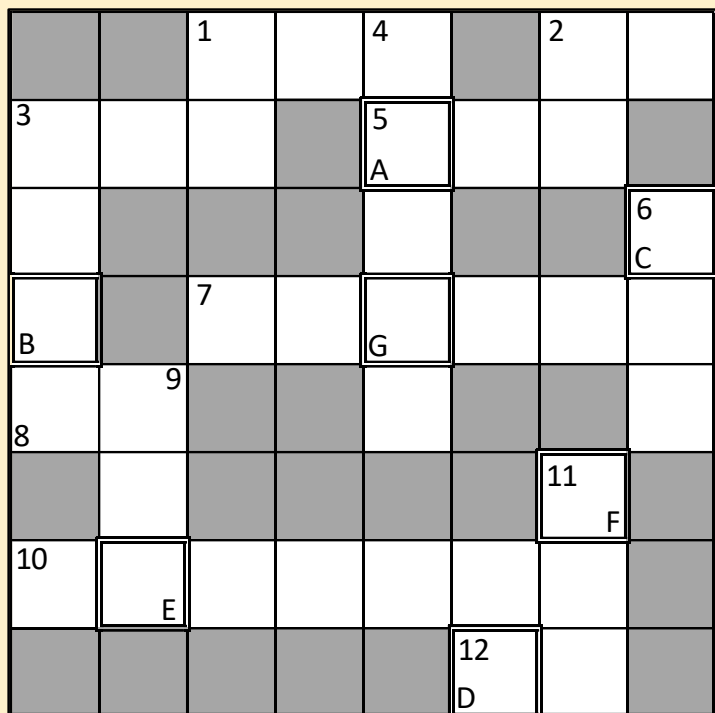
①タオルを太ももの上にかぶせる

②タオルを両手で押さえながら、脚の力で
持ち上げる



脚の力で
持ち上げます！

脳トレの時間 ~クロスワードパズル~



ヨコのヒント

1. ○○○隠して尻隠さず。
2. 願いが叶った時に神社に奉納する木の板。
3. 「北国の春」の歌手の名前。
5. 帆を揚げて海を渡る乗り物。
7. インド料理。ご飯にかけよう。
8. 「○○は広いな、大きいな〜♪」
10. えんつつからプレゼントをお届け！
12. ゴホン。エチケットを守りましょう。

タテのヒント

1. 信号機の左の目の色。
2. 今年はねずみ。
3. フグに似た魚。「ウー○○○○！」
4. よく使う調味料。そのまま吸う人も…
6. こちらも調味料。「○○○ソース」
9. こたつの上にある果物。
11. 駅伝で繋いでいくものです。

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

介護予防センターから

今回はタオル体操や脳トレについてお知らせしましたがいかがでしたでしょうか？

新型コロナウイルスの感染拡大により、介護予防教室やイベント等が軒並み中止となり、日頃から介護予防教室に参加されている方やそうでない方も、外出する機会が減ってしまい、家で座っている時間や寝ている時間が自然と増えているのではないのでしょうか？今回紹介した体操や普段行なっている運動でももちろん良いので、ぜひ取り組んでみてください！少しでも運動をすると、気持ちがすっきりしますよ！

4月から看護師の金谷が新たなセンター職員として配置されました！どうぞよろしくお願いいたします！介護予防や介護、福祉に関する相談はもちろん、センターの近くに来たから寄ったよ！声が聞きたかったでも構いませんので、気軽にお電話くださいませ！

【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大により開催予定の介護予防教室等は **5月10日まで中止**となります。

札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当:佐々木、金谷

