



# すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

## 2月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	2月13日(土)	14:00～ 15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
	2月27日(土)	14:00～ 15:30	『Café すこやか+5円玉ストラップ作り』 おしゃべりしながらお茶しませんか? 参加費205円
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	2月2日(火)	10:00～ 11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	2月16日(火)	10:00～ 11:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	2月25日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	2月16日(火)	14:00～ 15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	2月3日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	2月10日(水)		講師：北海道医療大学 リハビリテーション学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	2月17日(水)		

**4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～**

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

### お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町  
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)  
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

**ブログ更新中!!!**

介護予防センター伏古本町

検索



# タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸



## 脳トしてみませんか??

【 認知症と脳のトレーニング 】



### 『認知症と脳の関係』

#### ●脳の機能について

脳には、

- ・記憶する・時間や場所を認識する・計算をする・読み書きをする
- ・言葉を話す・道具などを使いこなす・物事の善し悪しを判断する
- ・出来事などを理解する

などの機能があり、これらを認知機能と言います。脳は生まれてから20歳ごろまでどんどん発達しますが、20歳を超えると発達は止まってしまいます。そして発達が止まった脳は、年と共に少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下していきます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下はしないとされています。

#### ●脳を働かせることが認知症予防に繋がります

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうという事になります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるという事は大事なのです。

脳の活性化には、運動と脳トレが大切です。脳は使えば使うほど若返り、進化します。脳は使わないとまるで錆びついたように働かなくなります。脳は放っておくとサボってしまい、ボーっとしてしまいます。これが続くと、脳は「働かなくてもいいんだ」と、衰えてゆきますよ。

#### 【問題です!!】

2字熟語が分解され、ばらばらになっています。元の熟語は何でしょうか。

牛 人 勿 ⇒

答えは、表面右下にあります。