



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65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております

2月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	2月4日(土) 14:00~15:30	『ブローチ作り』 新聞紙でブローチを作ります！参加費100円
	2月25日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか？（※上靴必要です）
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	2月7日(火) 10:00~11:30	『アクリルたわし作り』 アクリル毛糸を使ってたわしを作ります。参加費100円
	2月21日(火) 10:00~11:30	『Calbee フルグラを使ったお口の健康チェック』 お口の健康について学びましょう！！
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	2月23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
	2月23日(木) 13:30~15:00	『Calbee フルグラを使ったお口の健康チェック』 お口の健康について学びましょう！！
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	2月21日(火) 14:00~15:30	『Calbee フルグラを使ったお口の健康チェック』 お口の健康について学びましょう！！
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	2月1日(水) 2月8日(水) 2月15日(水) 2月22日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授（第1・3水曜日）

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



岩手

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。

石 手 山 →

答えは、表面右下にあります。