

ほっとかん地域包括支援センターたより

平成30年2号



こんにちは！ほっとかん地域包括支援センターです。

いよいよ夏がきます。猛暑を元気に乗り切るために、

水分補給をしっかりと、スタミナをつけ乗り越えましょう。

脳トレーニングで認知症予防！



いくつか脳トレーニングの方法を紹介します。

（簡単な計算問題を素早く解く）

難しい問題に取り組むのではなく、簡単な計算問題に取り組むのが効果的で広い範囲で脳が活発に動くことが分かっています。

（文字を書く・音読する）

手を使った行動は脳には良い刺激となります。特に文字を書くのは非常に効果的です。また、声を出して文字を読むのも脳に良い栄養となります。

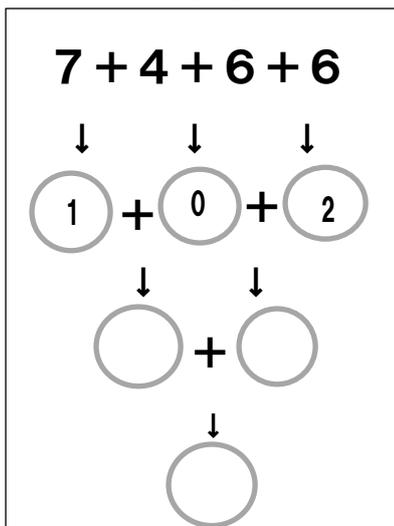
（パズルを解く）

楽しみながらパズルを解くのは脳に刺激を与えます。パズルが解けた瞬間の快感は、脳に良質な刺激を与えます。

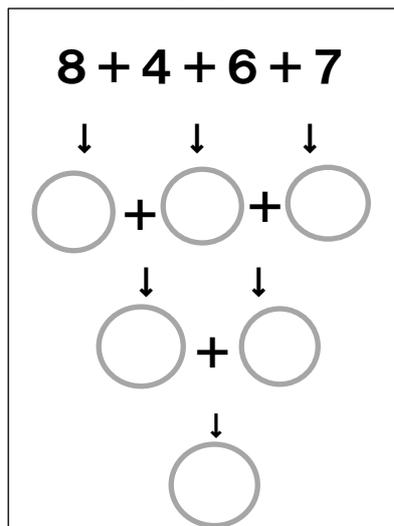
実際にやってみましょう！！〈脳トレ計算問題 1桁足し算〉

隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士で足し算します。それを繰り返し、最後の1桁の数字を答えましょう。（答えは裏面にあります。）

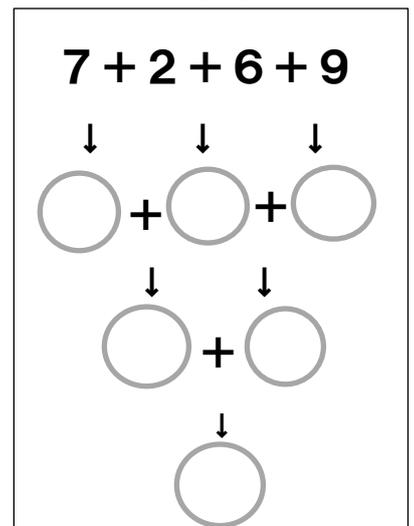
(1)



(2)



(3)



6月に家族介護交流会開催しました。



今回は介護食の試食会を行いました。



ご家族を介護されている皆さまにお集まりいただき、日頃抱えている思いを共有し、お茶とお菓子を囲んで楽しく、有意義なひと時を過ごしていただいています。
次回は9月27日（木）13時半より、西部コミュニティセンターで開催します。
申し込みは不要です。お気軽にご参加下さい。

ほっとかん地域包括支援センターは

逢妻地区で暮す65歳以上の方の
介護・福祉健康・医療等の総合相談窓口です。

豊田市からの委託事業ですので安心してご相談
ください。 ☎ 0565-36-3006

(1桁足し算の答え)

(1) 3

(2) 5

(3) 0

