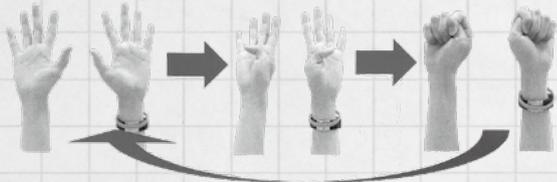


# からだを守ろう！ 今できること【第5回】

## 脳トレで楽しみながら心と体に活力を

外出自粛期間が長期化したことにより、高齢者の心や体の状態が低下してしまうこと（フレイル）が不安視されています。頭を使うことと体を動かすこと（有酸素運動）を同時に行う《二重課題》を行うことで、記憶力や思考・判断力が改善することがわかっています。「考える」、「言葉、知識を使う」、「計算をする」などの頭を使う活動と、運動を組み合わせ、楽しみながら心と体の健康を維持しましょう。脳トレを紹介した動画をインターネットで公開しているほかパンフレットの配布も行っています。詳細については《千歳市介護予防センター ☎(23)0012 FAX(23)0022》にお問い合わせください。

### ☆☆☆初級～中級編：指おり体操



まずは練習。1から10まで数えながら、両手一緒に親指から指をおり、小指から指を開きます。



片方の親指をおっておき、1本指をずらして、同じように1本ずつ指をおって、開いていきます。慣れてきたら、先に2～3本おっておくと、難易度が上がります。

**!** 複数人での体操や運動などを行う際は、マスクを着用し、開始前にはアルコール消毒や検温を行うよう心がけましょう。

### ☆☆☆中級編：足踏みしながら野菜の名前を言う



慣れてきたら画面を見ずに挑戦してみましょう

椅子に座って、足踏みをしながら野菜の名前を言葉に出してみましょう。少し膝を高め上げることで、しっかり声を出すのがポイントです！

### ☆☆☆上級編

もっと、きつくても大丈夫という方は、立って足踏みをしながら指おり体操をしたり、しりとりをしてみましょう。家族や友人と楽しみながら行うこともおすすめです。一緒に行う場合は、1～2メートル離れましょう。

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

## 第9回

8月22日(土)に中心街コミュニティセンターで《町内会活性化セミナー》が開催され、オンラインを含め45名の方が参加しました。セミナーでは、(株)K-ABA取締役会長の酒本宏氏を講師として招き、市内の町内会・自治会が、コロナ禍においてどのように活動しているかを調査した《アンケート結果》を報告した後、《アフターコロナの地域コミュニティ》と題し、これからの地域コミュニティがどのように変化していくのか、また、この変化を踏まえて、町内会・自治会が今後どのように活動していくべきかについて情報提供されました。

参加者からは、「閲覧板をどのように回すべきか」との質問が多く寄せられましたが、閲覧板だけにこだわらず、ゴミ集積所などに掲示板を設置することや、フェイスブックなどSNSの活用、緊急度や重要度の高いものは各戸配布するなど、さまざまなコミュニケーションツールを活用しながら無理せず活用することが求められているなど意見が交わされました。

なお、町内会活性化支援事業は、今年度もモデル町内会を募集しています。(株)K-ABAがファシリテーターとなり、コロナ禍での活動について支援を行いますので、興味のある町内会・自治会は千歳市町内会連合会(☎(49)7100)へお問い合わせください。



コロナ禍での地域コミュニティ



町内会活性化セミナーの様子



町内会ホームページ