

今年もやります! 恵庭市  
**脳をいつまでもいきいきに講座**

**ファイブ・コグ検査とは?**

認知症になる前に低下しやすい「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」の側面から脳の認知機能を測る検査を行い、自分の状態を知ることができます。検査では脳の状態を把握するだけではなく、個々の検査結果に合わせた脳の鍛え方についてもお伝えします。



**検査**

(1日目)

DVDを用いた45分程度の検査を行います。

**採点**

年齢等で調整した偏差値(自身の得意・不得意)を出します。

**評価・講座**

(2日目)

検査結果を返却し、結果に合わせた脳の元気を維持する方法をお伝えします。

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】各回20名程度

【会場】恵庭市民会館2階 大会議室

【日時】14:00 ~ 15:30

【その他】映像による検査を行いますので、眼鏡や補聴器が必要な方はご持参ください。

	1日目	2日目
第1回目	令和6年5月28日(火)	令和6年6月18日(火)
第2回目	令和6年7月18日(木)	令和6年8月22日(木)
第3回目	令和6年12月13日(金)	令和7年1月17日(金)

※2日間で1コースの講座です。

申し込み・問い合わせ先 たよれーる みなみ(恵庭市みなみ地域包括支援センター) 認知症地域支援推進員 奥宮 啓 電話0123-34-8467

シニア向けポータルサイト

<http://wellness-e.jp/>

検索



恵庭市役所介護福祉課 電話 0123-33-3131(内線1209・1246)



これ



名前 **グレイビーボート**

料理にかけるソースやカレーなどを入れる容器。この容器の発祥は、インドではなくイギリスであり「ソースボット」とも言われている。

**リハビリ豆知識**

千代田町リハビリセンター 理学療法士 影山 黎弥

テーマ『フレイル』の運動療法は?

みなさん『フレイル』とは知っていますか?

近頃では、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに『フレイル』という中間の段階を経ていると考えられるようになってきました。

みなさんも『フレイル』にならないようにこれから勉強していきましょう!

今回は、『フレイル』予防の運動第4弾です。

膝伸ばし	効果	膝を伸ばす筋力を鍛えるトレーニングです。
	方法	①椅子に座って姿勢を正します。 ②身体を椅子にもたれないように膝を伸ばします。 ③そのまま5秒キープします。 ④ゆっくり膝を下ろします。
	回数	5秒×10回程度

もも上げ	効果	足を上げる筋力を鍛えるトレーニングです。
	方法	①椅子に座って姿勢を正します。 ②身体を椅子にもたれないように足(もも)を上げます。 ③そのまま5秒間キープします。 ④足を下ろします。
	回数	5秒×10回程度

初めはどちらも同じ姿勢



膝伸ばしイメージ



もも上げイメージ



次回は『フレイル』予防の運動チューブトレーニング編です。お楽しみに!

日帰り入浴ご利用のお客様が

# 1年間で約70,000人

クセになる?!

今なら  
お得なクーポンが

キャンペーンクーポン

■ 500円で入館クーポン

クーポン1枚で2名様まで

通常入館料 700円

他の割引との併用はできません

2024年5月26日まで有効

くりやま温泉 Hotel Paradise Hills ご予約・お問合せ 0123-72-1123

ホテルパラダイスヒルズ 夕張郡栗山町湯地91番地

# Wink

By OHMICHI

あなたに  
似合う  
メガネが  
見つかります。

取扱ブランド

BJ CLASSIC COLLECTION

OLIVER PEOPLES LOS ANGELES

Ptolemy 48

匠 角矢 甚 治 野 佐

tonysame:

Line Art CHARMANT

AQUALIBERTY

Y2

aguis b.

EVE UN BLUE

POLICE

FURLA