

コロナ禍の脳活 ~ながら脳活で認知症予防~

<ながら脳活とは？>

毎日の生活をひと工夫して2つのことを同時に行なうことです。

ながら脳活は、認知症予防に効果があると言われていた筋トレや脳トレを手軽に取り入れることができます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように外出できない日々が続いている今だからこそ、「始めやすい・続けやすい」ながら脳活を取り入れて、早めに認知症に備えませんか？



動物と触れ合うことも脳活!!



<ながら脳活の紹介>

- ① 歯磨きをし **ながら** 足踏み（筋トレ）
- ② テレビを見 **ながら** かかとの上げ下げ（筋トレ）
- ③ 足踏みをし **ながら** しりとり（筋トレ、脳トレ）
- ④ 掃除機をかけ **ながら** 47都道府県を言う（脳トレ）
- ⑤ 洗濯物を干し **ながら** 一昨日の事を思い出す（脳トレ） など

一緒に、脳活するわよ



「~ながら」であれば、始めやすいし、続けやすいのでぜひ、実施してみてくださいね!!



発行:社会福祉法人芦別市社会福祉協議会

芦別市北1条東1丁目8番地 芦別市総合福祉センター内 多目的室

TEL:0124-22-2369 FAX:0124-22-5466

# 認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

## <認知症サポーターとは？>

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。

「認知症サポーター養成講座」で認知症について理解していただき、認知症の方やご家族を地域や職場で見守り、支える人をいいます。

## <認知症サポーター養成講座とは？>

専門の研修を受けたキャラバンメイト(講師)から認知症について学ぶ講座(60～90分)を、ご依頼に応じて職場、学校、町内会等に出向き講座を開催します。

なお、講師謝礼は不要ですが会場の確保や会場使用に係る費用は主催者様にご負担いただきます。

## <講座の申し込みについて>

講座開催日の1か月前までに芦別市社会福祉協議会多目的室(TEL 22-2369)までご一報ください。

連絡をいただいた後、講座の主催者様と打ち合わせを行わせていただきます。



※令和元年9月撮影

養成講座を修了されたかたには認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」をお渡しいたします。

「オレンジリング」から「認知症サポーターカード」に変わりました。

今後もオレンジリングは認知症サポーターの証として使用できます。

