



高齢者あんしんセンターたより

☆いきいき増刊号☆

くろさわ岩鼻

高齢者あんしんセンターくろさわ岩鼻は、高崎市が設置した、高齢者とその家族のための福祉の総合相談窓口です。



コロナの警戒度が下がらない状況が続いておりますが、いかがお過ごしですか？
お困りごとがありましたら、いつでもご相談ください！

楽しく脳トシ♪

① 枠の単語を組み合わせて、料理の名前を作しましょう♪
(全部で14個あります。単語は1回しか使えません)



やき	あじ	なべ	ごはん
バーグ	けんちん	どびん	ナポ
ちゅうか	うな	きり	ちらし
むし	くり	ラー	にく
ちゃんこ	たんぽ	そば	ハン
フライ	メン	じゃが	じる
ずし	リタン	どん	じゅう



② 3つを合体させると何の漢字になるでしょう？



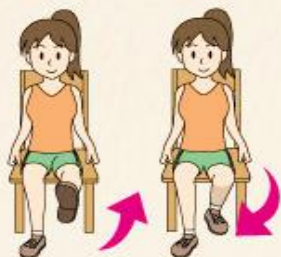
- (1) 立 + 見 + 木 = 【 】
- (2) 凶 + 月 + ツ = 【 】
- (3) ツ + 木 + 女 = 【 】
- (4) ム + □ + 女 = 【 】
- (5) 刀 + 日 + □ = 【 】

→ 答えは裏面の体操をした後で・・・♪



膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルに
ぶらぶらと前後に動かす

○ 足踏み (目安 片足10-20回)

☆座って行う場合



腕を振りながら足踏みする

肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中の中心に寄せ
3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し
肩甲骨を動かす

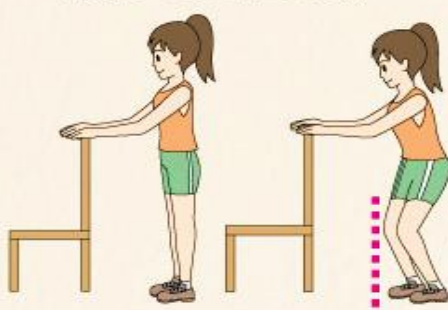
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



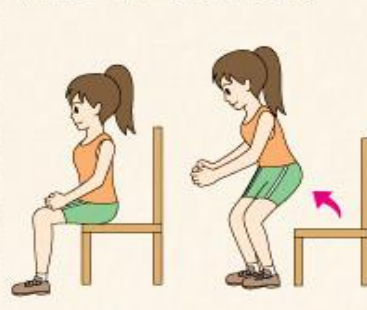
片足を床につかない
程度にあげ、背筋を
伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、
つま先より前にひざが出ない
ように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合
(目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間で
イスから腰を浮かし、5秒間
で腰をおろす

脳トレの答え：

- ① やきそば・ちゅうかどん・ハンバーグ・けんちんじる・ちゃんこなべ・どびんむし・うなじゅう・
くりごはん・ナポリタン・ちらしずし・にくじゃが・ラーメン・きりたんぽ・あじフライ
- ② (1) 親 (2) 脳 (3) 桜 (4) 始 (5) 昭

〒370-1204 高崎市東中里町190-4

電話：027-388-8116

(担当：中澤・山口・中村)