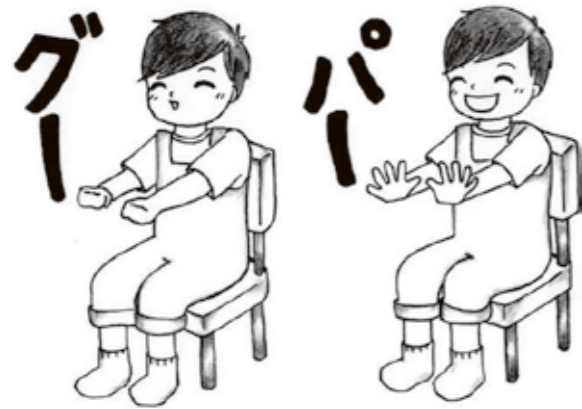


## コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

最近、物忘れが気になる、人の名前が思い出せない、ものを置いた場所を思い出せない、ということを感じることはありませんか。趣味や運動を通し脳を鍛え、物忘れや認知症を予防しましょう。この運動では、できないことが重要です。できるようになったら、少し時間をおいてからもう一度やってみましょう。

認知症予防は、左右、手足などでばらばらな動きをすることで体操になります。デュアルタスクとも呼ばれており、同時に2つ以上のことを行うことを指します。日常の中でも何気なく取り組むことができます。



### グーパー運動

腕を前に伸ばし、手をグー・パーと握ったり、開きます。慣れてきたら、右手をグー（握る）、左手をパー（開く）と左右交互に繰り返します。その反対も行いましょう。

両手を膝の上に置きます。右手をグーに握ります。足をトントンとたたきます。左手はパーに開きます。足をスリスリさせます。左右を同時に動かしましょう。慣れてきたら右手をパー、左手をグーにして行います。注意点は、パーの手は足をさすり、グーの手は足をトントンするのが基本となります。



岡地域包括支援センター ☎292-5505

## 越生町ホームページ閲覧講座②

10月号に引き続き、第2回を掲載します。うめりんがホームページの見方でわからないところがあるようなので質問に答えます。

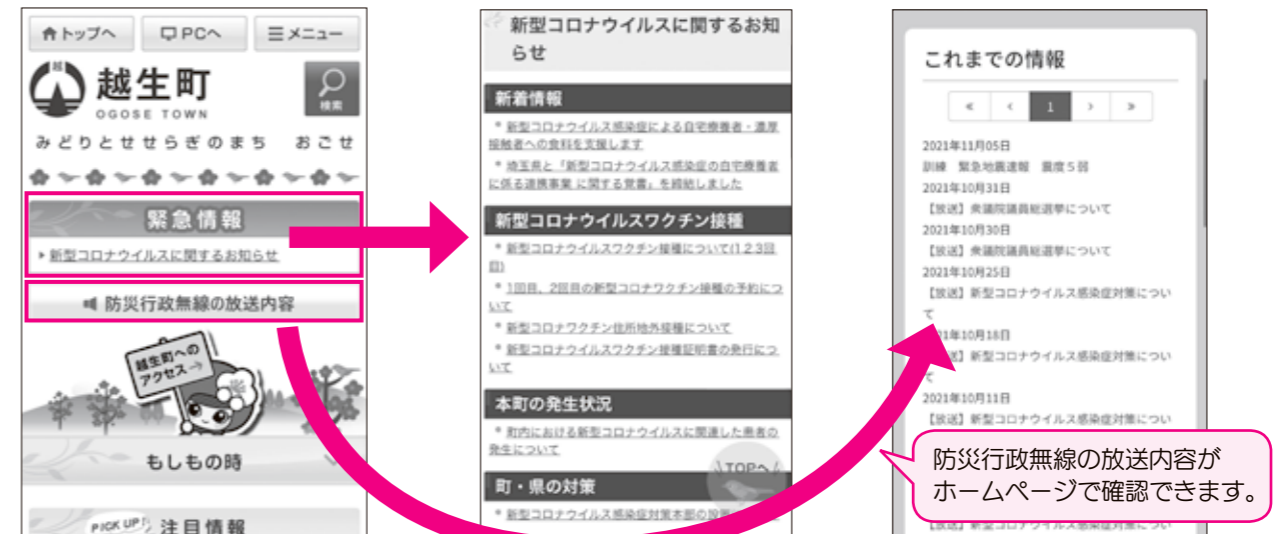
質問  
1

うめりん「災害時には何処に情報が表示されるの？」



回答  
1

緊急時に町の情報が掲載更新されます。



防災行政無線の放送内容がホームページで確認できます。

質問  
2

うめりん「ハザードマップは見ることはできるの？」



回答  
2

指定避難所やハザードマップ等の防災情報は以下のページで確認できます。



地震・土砂災害・水害ハザードマップがダウンロードできます。