

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！発行が遅くなり、申し訳ありません。

先日3月11日で、東日本大震災が発生してから丸10年が経ちました。今もなお2500人以上の方が行方不明、4万人以上の方が避難生活を余儀なくされています。

また今日の未明、和歌山県で最大震度5弱を観測する地震が発生するなど近年地震等の災害が多発しています。東日本大震災での教訓や心構えなど万が一に備えた日頃からの取り組みがますます重要となりますので、確認しておきましょう。

## あたまの体操

今回は防災クイズです  
災害時の対応について、正しいと思う答えをそれぞれ選択肢から選んでください。

1) 災害時のために非常用の食料や飲料  
水は ( ) 日分備蓄しておく。

- ① 1      ② 2      ③ 3

2) 災害時には電話がつながりにくい  
ことがあるので、災害用伝言ダイヤル  
( ) 番に伝言を残すことができ  
る。

- ① 119   ② 171   ③ 188

3) 災害の警戒レベルに応じて自治体か  
らの発令で最も緊急性が高いものは避難  
( )。

- ① 準備   ② 勧告   ③ 命令

4) 災害による被害をできるだけ少なく  
するためには自助・( )・公助が  
重要。

- ① 共助   ② 介助   ③ 扶助

このクイズは首相官邸のホームページで公開  
している内容を基に作成しています

★ 答えは裏面に記載しています ★

### 【前回の答え】



発行：登別市社会福祉協議会  
登別市片倉町 6-9-1  
電話 0143-88-0860

裏面に「からだの体操」を掲載しています



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています



# からだの体操

今回は  
二重課題トレーニングです。

第 16 号では足踏みをしながら、引き算や手叩きを行う「二重課題トレーニング」を行いました。今回はグーパー体操と連想ゲームの組み合わせで行う「二重課題トレーニング」です！グーパー体操は足踏みに変えて行っても良いです！頭を使いながら体を動かし、脳と体を活性化させましょう！！

2人以上でも行えます。複数で行うとより盛り上がります♪

二重課題（にじゅうかだい）トレーニングとは

「運動を行う」と「頭を使う」の2つを同時に行うことで、運動機能と脳の機能を向上させることが出来るトレーニングです。運動不足の解消と認知機能低下の予防を同時に行える『とてもお得な』トレーニングです♪

例)「散歩をしながら野菜の名前を出来るだけ言う」など

《体操で気を付けること》

- ・ 血圧160/100以上の場合には行わない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 胸の苦しさや過度な息切れがある場合は中止する

## ステップ①



グーパー体操をします。右手をパーで前に出し、左手はグーで後ろに引く、これを交互に繰り返す。

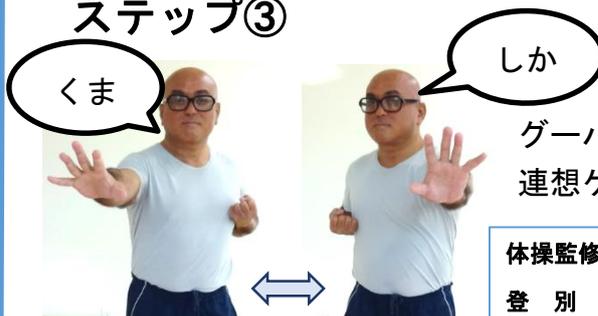
肩に痛みがある場合は、腕を動かさずグーパーだけ行いましょう

## ステップ②



連想ゲームをします。お題を決めて思いついた言葉を挙げていく。(例:「動物」ならくま(熊)・しか(鹿)・ライオン・パンダ・・・「魚の名前」ならサンマ・マグロ・かじか・・・「都道府県」なら青森・福岡・新潟・島根・・・)

## ステップ③



グーパー体操をしながら、連想ゲームを行う。

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

《今号のあたまたの体操の答え》

1) ③ (大規模災害時には1週間分の備蓄が望ましいとされています)

2) ② (119番は消防車や救急車の要請、188番は商品の契約や悪徳商法などの相談窓口である消費者ホットラインにつながります。)

3) ② (避難準備が発令される警戒レベル3相当は高齢者の避難が必要とされます。また、避難命令という発令はありません)

4) ① (一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」(自分の命は自分で守る意識を持ち、一人一人が自分の身の安全を守ること)です。災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外で地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。)