

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

日本歯科医師会では、4月18日を良い歯（418）の日として制定しています。

噛み合わせが悪くなると、慢性的な頭痛や肩こりなどが起こりやすくなるほか、食事をとることにも不便を感じやすくなります。

この機会に一度受診など検討してみてもいいかもしれませんね。



あたまの体操

今回は「間違えやすい漢字問題」です。

問題の下線部の読みに合う漢字を選んでください。

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1) 室内を <u>かん</u> きする | 喚起・換起・換気 |
| 2) <u>かい</u> しんの出来 | 快心・会心・改心 |
| 3) 人工 <u>えい</u> せい | 衛生・衛星・衛世 |
| 4) バスで <u>い</u> どうする | 意動・異動・移動 |
| 5) <u>ほ</u> けんに参加する | 保健・保険・保検 |
| 6) 会館を <u>かい</u> ほうする | 解放・開放・壊放 |
| 7) 走るのが <u>はや</u> い | 早い・速い・遅い |

裏面に、あたまの体操の答えと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て発行しています



監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行：登別市社会福祉協議会

登別市片倉町6丁目9番地1

電話 0143-88-0860

からだの体操

今回も

「バランストレーニング」
です

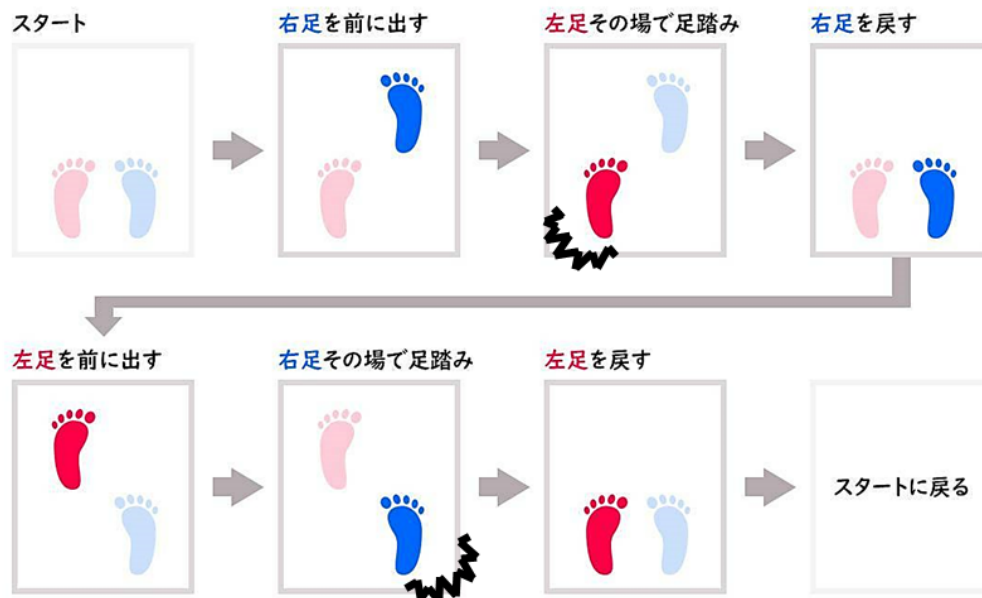
春になり、そろそろ近所付き合いやお買い物、旅行など外出の機会が増える方もいるのではないのでしょうか。今まで自粛していた楽しみを再開するために、こころ(脳機能)とからだ(歩行能力)の準備をしていきましょう。

このトレーニングは、1と2の運動を同時に行うことで、バランス能力や歩行能力、思考能力などが鍛えられます。また、一度に複数のことを処理する課題なので、脳の活性化が期待できます。

① マンボステップ

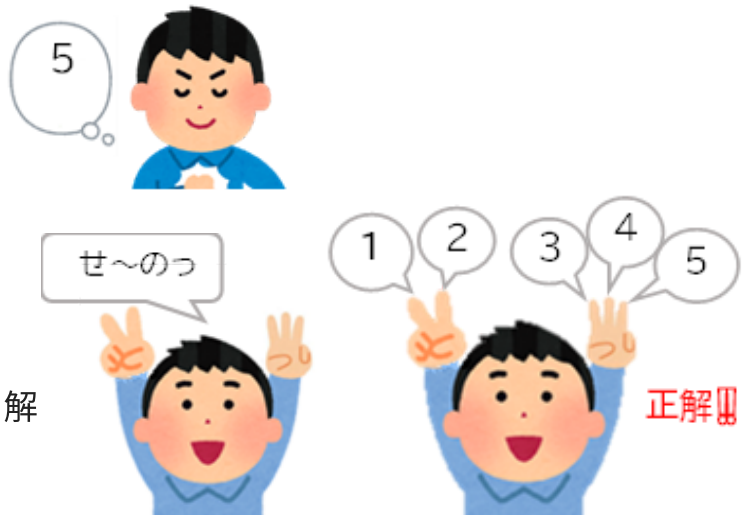
スタート位置から

- ① 右足を一步踏み出す⇒左足はその場で踏み
- ② 右足を元の位置に戻す
- ③ 左足を一步出す⇒右足はその場で踏み
- ④ 左足を元の位置に戻す・・・これを繰り返す



(2) 指足し算

- ① 『0～9』の数字を1つ思い浮かべる
- ② 足して、答えの数字が『①』で決めた数字になるように「せ～の」で両手の指を立てる
- ③ 立てた指の本数が合計で『①』で決めた数字になっていれば正解



今回のあたまの体操の答え

- 1) 換気
- 2) 会心
- 3) 衛星
- 4) 移動
- 5) 保険
- 6) 開放
- 7) 速い (早いとは時間に関するもので、速いとは動きに関するものに使います)