

# 広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター

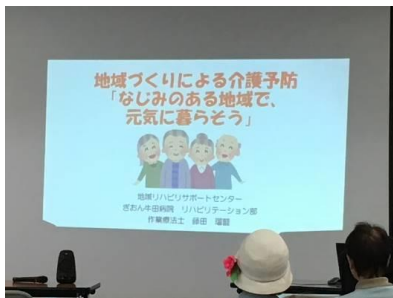
## 新人紹介



鈴木彩乃保健師

10月16日より、保健師として勤務させていただきます。

これまでは病院の看護師として働いていたので、保健師としては初めての事ですが、新しいことにいっぱいチャレンジしていきたいと思います。よろしくお願いします。



講師の藤田作業療法士

## 戸山 元氣いきいき講座

7・8・9月と3回にわたり、戸山地区で介護予防講座を開催しました。

体組成計で自分のカラダを測定してみたり、認知症について学んだり、皆さんで「いきいき百歳体操」を行ったり、「いくつになってもお元気で過ごせるコツ」を、体験を通して一緒に勉強しました。ご参加くださった初めて知ったことも多かった！！との声も聞かれました。

私達地域包括支援センターでは、このような様々な介護予防の取り組み等を行い、皆さまが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう励んでまいります。介護の事や健康のことなど、お気軽にご相談ください。



講師の俵認知症地域推進員

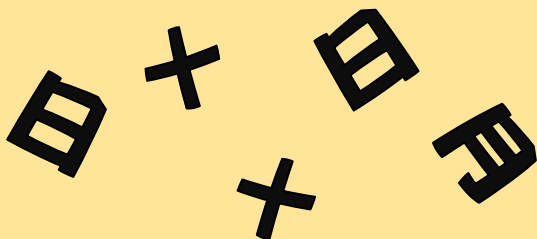
🧠脳を働かせることが認知症予防につながります🧠

パズルやゲームなど様々な脳トレがありますが、必ずしも正解する必要はありません。あれやこれや考えることが脳を働かせることにつながります。脳を働かせると、脳へはたくさんの血液とエネルギーが運ばれます。たくさんの血流が流れることで、脳の機能低下を防ぎ、若々しく保つことができます。さっそく下記2問で脳を働かせてみましょう！！

※答えは和楽荘だよりのどこかにあります

## 実際に行った脳トレの一部をご紹介します！

Q1. これらの文字を組み合わせて出来る単語は？



Q2. これらの文字を組み合わせて出来る単語は？

