

カレンダーに「体調管理」や「運動」の記録を書くことで、みなさん自身の健康意識を向上することにつながります。



電話でお金の被害にあわないための5箇条

- ①在宅時でも、留守番電話に設定する。
- ②電話で「お金」や「キャッシュカード」の話が出たら詐欺と疑う。
- ③現金やキャッシュカードを第三者に渡さない。
- ④キャッシュカードの暗証番号を他人に教えない。
- ⑤公的機関を名乗る電話には所属・氏名を聞き、代表電話にかけ直す。息子や孫からの電話には元々の番号や自宅にかけ直して確認する。 ※「防犯くまもと」令和2年夏季号より

(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
春分の日						
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(水)	○日(木)		
体温	体温	体温	体温	体温 36.5		
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬 ○		
運動	運動	運動	運動	運動 ○		
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】		
				隣に住んでいる人と久しぶりに話を して盛り上がった。		
					発行： 熊本市高齢者支援センター ささえりあ白川	

記入例

やってみよう！健康ワンポイントアドバイス

今月の脳トレ！！ 歴史上の人物はだれ？



◆ひらがなを入れ替えて歴史上の人物を見つけましょう◆

①とすわいくえやが → _____

②だなおぶがの → _____

③あひけでみちつ → _____

④わしるかまう → _____

⑤しくろあうまさ → _____

⑥そつうなせきめ → _____

⑦みむやさとしも → _____

⑧おけいらくのすしお → _____

⑨しさいちわえいぶ → _____

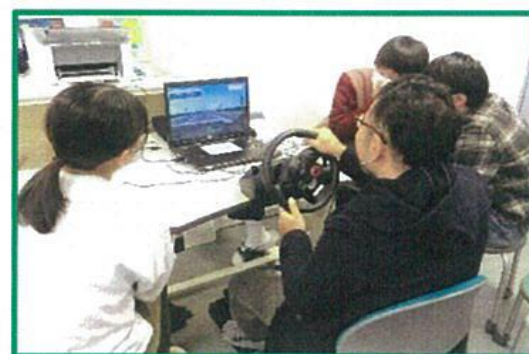
運転シュミレーターを体験しました！

熊本駅前看護リハビリテーション学院 作業療法学科3年生は、脳に障がいを持ち注意障害などの高次脳機能障害となった方の、自転車と自動車の運転技能について着目し、「**自転車シュミレーターと運転適性診断器**」を活用した訓練について検討する授業を行いました。



自転車運転は後方確認を怠ると警告が出るプログラムで、自動車運転は同時に2つの情報が画面に表示され、「注意の集中と配分、転換」といった脳の機能訓練に着目できる内容です。これは「認知・判断・操作」「ダブルタスク」という何気なく行っている生活機能になります。踏み間違いや逆走など咄嗟の状況への対応能力の向上にも役立ちます。これらの機材は熊本県交通安全協会様より無償貸出が可能です。

<http://kumamoto-ankyo.com/katsudo/kashidashi.html>



答 ①徳川家康 ②織田信長 ③明智光秀 ④牛若丸 ⑤天草四郎 ⑥夏目漱石 ⑦宮本武蔵 ⑧大石内蔵助 ⑨渋沢栄一

「やってみよう！健康ワンポイントアドバイス」は、熊本駅前看護リハビリテーション学院が作成しています。