

## 体操と脳トレでいつまでも健康に 老健松井5階アンフレ

4月12日（火）と26日（火）に、安城老人保健施設5階において、アンフレが開催されました。アンフレは、アンチフレイル（虚弱→健康）を目標に頭と身体の体操をしている自主グループで、毎月第2・4火曜日の午後1時30分から1時間程度活動しています。

当日は、アシスト松井が作成した体操のDVDや、市社協介護予防係が作成した体操のDVDをプロジェクターを使って、壁に投影しながら、映像と同じように椅子に座ったまま体操をしたり、負荷をかけるため立位に挑戦したりと、無理のない範囲でご自分に合った体操を行っていました。

体操の後は認知症予防のため、映像を使って脳トレをしたり、昭和初期の映像を見ながら懐かしみ、当時の思い出を話し合うなど、頭の体操をしていました。

短期集中型介護予防サービスを終了した後で運動の場を探している方や、運動不足だと思っても運動を始めきっかけが無い方、ひとりではなく他の人と一緒に運動したい方をお待ちしています！

脳トレのイメージ

野菜編

並び替えて単語を2つ作ってください

い た く は  
ぎ さ ま  
ね ま

□ □ □ □ ・ □ □ □ □

