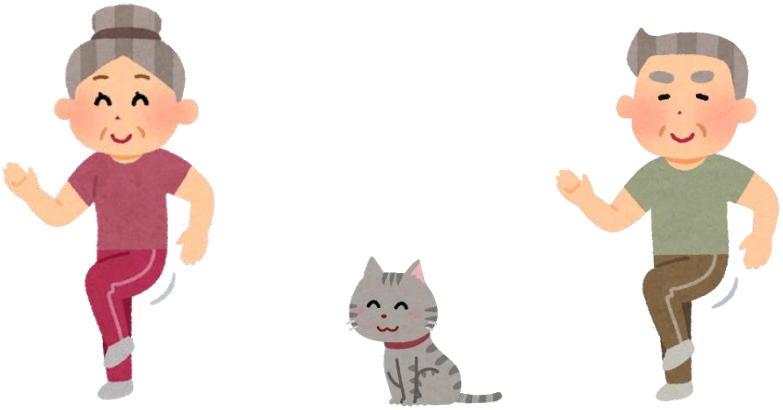
第３版

自宅で過ごすための

脳トレ集

～Stay Home ステイホーム　家で過ごそう～



社会福祉法人　厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①新型コロナやインフルエンザ等の感染症に
　　かからないためには？
②自宅でできる運動をしてみましょう
　　～準備運動、有酸素運動
③新しい生活様式ならではの困ったこと相談室
　　～北海道新聞のコラムより～
④脳トレ問題

答えは社協にあります!(^^)!気軽にお問合せください。

◆◆問い合わせ先◆◆

電話　０１５３－５２－７７５２
（ＩＰ電話も同じ番号です）
もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

★次回特集★

新型コロナウィルス、重症化しないためには？

次回も脳トレ集、お楽しみに♪

新型コロナやインフルエンザ等の感染症にかからないためには？

なかなか収束が見えない、新型コロナウイルス感染症。この冬には、インフルエンザと新型コロナの「同時流行」が心配されています。感染症にかからない・うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。

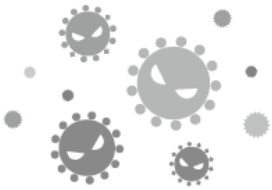
- 咳エチケット
- 手洗い・手指消毒
- 換気
- 物・場所の消毒
- 日頃からの健康管理

「新北海道スタイル」×やべーべや

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

・**マスク**を着用します。
・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
・周囲の人から**なるべく離れます。**



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

マスクを着用する（口・鼻を覆う）　ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う　袖で口・鼻を覆う　何もせずに咳やくしゃみをする　咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

新型コロナウイルス対策

身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.01%（数百個）
	2回 繰り返す	約 0.0001%（数個）

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成）

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。

食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。

濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
　取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

有効な界面活性剤が含まれる
「家庭用洗剤」を使って
消毒ができます。
NITE ウェブサイトで
製品リストを公開しています。

NITE 洗剤リスト 検索

こちらをクリック

厚生労働省　経済産業省　消費者庁

自宅でできる
運動をしましょう♪

【自宅での運動のポイント】

①　徐々に体を動かし始めましょう

急にからだを動かすとケガや転倒の原因になります。徐々に体を動かし始めましょう。

②水分補給を忘れないように

マスクをしてるとのどの渇きに気付きにくくなります。水やスポーツドリンクを飲んで、脱水に注意しましょう。

③痛みが起きたら無理をしない

痛みは身体からの危険信号です。無理のない範囲で運動しましょう。

④転倒に要注意

ふらつくときや不安があるときは手すりなどにつかまって運動しましょう。

⑤ゆっくり数えながら運動しましょう

息を止めると血圧が上がります。「イチ・ニ・サン・シ…」と数えながらの運動で呼吸を続けましょう。

⑥継続は力なり

運動記録をカレンダーにつけて、達成感を得るのが続けるコツです。週３回以上の運動を目標にしましょう。

《準備運動》

※以下の運動は各方向に５回ずつ、ゆっくり行います。

①深呼吸
"大きく息を吸い深呼吸をします。
運動の始めと終わりに行うことで身体をゆっくりと
平常の状態に戻していきます。"

②首の運動
"首を左右と前後に倒します。左右に倒す際は反対側の
肩が下がるように意識します。

③首まわし
"肩を下げて首を回します（前半分だけ回し、後ろには
回さないように行います)。

②③の運動は、首の柔軟性を保つことで「肩こりの予防」や「噛む力、飲みこみの力」に効果が期待できます。"

④肩の上げ下ろし
"上げるときは肩が耳につくように意識します。"

⑤肩回し

⑤肩回し
"大きくゆっくりと回します

④⑤の運動は、胸や肩の柔軟性を保つことで「上着の着替え」や「頭を洗う動作」をスムーズにする効果が期待できます。"

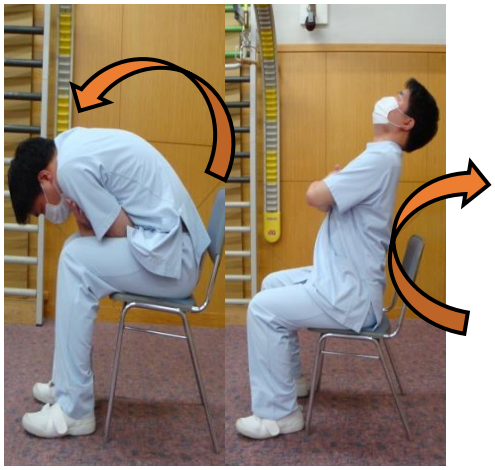
《準備運動》

⑥肩甲骨の動きをよくする運動
"右腕と左腕を図のように十字に組みます。組んだ方の腕を胸の方に押し付け腕を伸ばしていきます。
この体操は左右５秒ずつ２回繰り返しましょう。
胸や肩の柔軟性を保つことで「上着の着替え」や「頭を洗う動作」をスムーズにする効果が期待できます。"

⑦体幹の回旋
腕を組んで首→肩→腰と順番に身体を横に向けます。この時、足は正面を向いたままにします。
上半身を捻ることで腰の柔軟性を高め「腰痛予防」として期待できます。また、呼吸を楽にする効果も期待できます。

⑧体幹の測屈
手を上げます。上げた方のわき腹が伸びるように意識します。脇の下から脇腹の筋肉の柔軟性を高め、「深い呼吸」をしやすくする効果が期待できます。
※息を止めず左右に大きく10秒×6回を目安に行いましょう。

⑨身体を前後に倒す運動
（人工関節の手術をした方は行いません）
両手を組んで身体を前後に倒します。
この体操は前後５秒、各２回ずつ行いましょう。出来る人は立ってやってみましょう。
腰の柔軟性が上がることで、「靴下や靴の脱ぎ履き」が楽になる効果がある他、加齢に伴う「猫背の予防や改善」に効果が期待できます。



≪ここからの運動は各５回ずつ、ゆっくり行います≫

⑩手首を回す運動
　両手を組んでぐるぐると回しましょう。
そのあと手を離し、ぶらぶらします。

⑪グーパー運動
　はじめに手元をグー、伸ばした方をパーで交互に行ないます。
　その後手もとをパー、伸ばした方をグーにして、交互に行います。
指先の細かい動きがしやすくなる効果と脳の活性化による認知症防止の効果があります。

⑫指先の運動
１から順に 20 まで指折りで数えましょう。
指先の細かい動きがしやすくなる効果と脳の活性化による認知症防止の効果があります。

≪以下の運動は各方向に５秒ずつ、ゆっくり行います≫

⑬お尻の筋
（人工股関節の手術をした方は行いません）
足を抱えて胸に引き込みます。
股関節の柔軟性を高めることで「姿勢の改善」や「歩きやすさ」に効果が期待できます

⑭太ももの裏の筋
人工股関節の手術をした方は行いません。
足を前方に伸ばします。この時膝をしっかり伸ばします。手でつま先を触るようにします。
太ももの裏にある筋肉の柔軟性を高めることで「姿勢を良くする」効果や「腰痛予防」に効果が期待できます。

⑮内ももの筋
膝を伸ばした状態で片足ずつ外に開きます。手でつま先を触るようにします。
内ももの筋肉の柔軟性を高めることで「むくみ」の改善や「歩幅を広げる」効果が期待できます。

≪以下の運動は各方向に５回（秒）ずつ、ゆっくり行います≫

⑯脛（すね）の筋肉
椅子に座った状態でつま先を床につけ、脛を伸ばします。
つまずきの防止や歩きやすさの向上に効果があります。

⑰イチローストレッチ
①両足を肩幅より大きく開く
②ヒザを外側に向けて、腰を落とす
③両手を両膝に置いて、片方の肩を前方に押し出すようにして腰をひねる。
その状態で、腰から背中、腕全体にかけて 30 秒伸ばします。次に反対を伸ばします

⑱足首まわし
足首を膝の上にのせて、ゆっくりとまわしましょう。
人工関節の手術をした人、足を上げるのが大変な場合は下でまわしましょう。
足首の柔軟性が向上することで歩きやすくなる効果が期待できます。

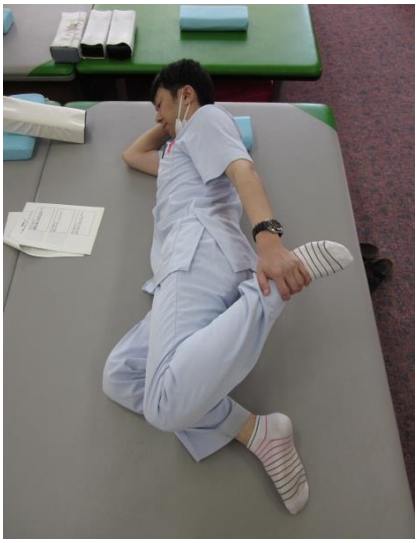
≪以下の運動は各方向に５秒ずつ、ゆっくり行います

⑲の１　アキレス腱
椅子の後ろに立って一方の足を後ろに下げます。踵をゆっくり床につけます。

⑲の２　アキレス腱
立って行うのが大変な人は座って行います。
浅く腰掛けて足を膝より後ろにします。踵が床につくように下げていきます。

⑳の１　太ももの全面の筋
片手でつかまり立ちを行います。一方の手で同側の足を持ち上に持ち上げます。

⑳の２　太ももの全面の筋
立って行うのが大変な人は横になって行います。
横向きに寝て足を手で上に持ち上げます。



新しい生活様式ならではの
困ったこと相談室
～北海道新聞のコラムより一部抜粋

①快眠のコツは？

②寒冷地の換気方法について

生活リズム乱れ「コロナ不眠」増

ぬるめの風呂、目元の温め、ストレッチ、ヨガ…効果的

快眠のコツは？

朝日浴びリセットを

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、「よく眠れない」と訴える人が増えている。背景には外出自粛やテレワークによる生活の変化と、それに伴うストレスがあり、安眠グッズや入浴剤の売れ行きも伸びている。専門家は「ちょっとした心掛けで、生活リズムの改善を」とアドバイスする。

「（緊急事態宣言が解除された後の）6月以降、不眠や不安で新規に来院する人や、症状が悪化した人が目立つ」。青山・表参道睡眠ストレスクリニック（東京）の中村真樹院長は、こう話す。

患者の訴えからは、コロナ禍のストレスがうかがえる。「オンラインでの在宅勤務に慣れない」「仕事とプライベートのメリハリが付きにくい」「勤務先の先行きが不安だ」。中には夫婦共に在宅勤務となり、夫の昼食を作ることが負担だという女性もいた。

健康情報を発信する民間団体「ウーマンウェルネス研究会」が9月に公表したインターネットの調査でも、20～50代の男女約900人のうち、2割強が感染拡大後に睡眠の質が悪くなったと回答。症状は「眠りが浅い」「夜中に何度も起きる」「寝ても疲れが取れない」が多い。不眠が続くと、集中力が低下して仕事でミスを招く。うつ状態になる場合もある。

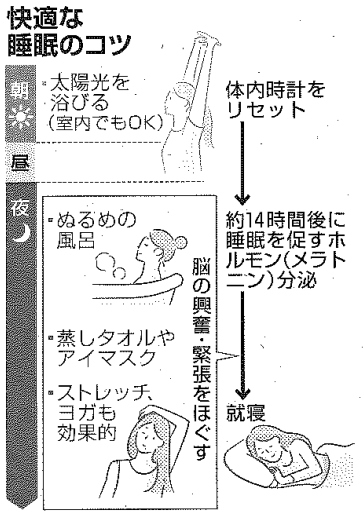
よく眠るためのコツはあるのか。国立精神・神経医療研究センター睡眠・覚醒障害研究部の栗山健一部長は、睡眠の準備として、体内時計の「リセット」が重要と指摘。具体的には「毎日決まった時間に起きて、朝日を浴びること」だという。

人間は太陽光を受けてから約14時間後に、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が始まる。例えば午前7時に朝日を浴びると、午後9時ごろから分泌が始まる計算だ。分泌がある程度高まった段階で横になればスムーズな眠りにつながる。

ただ1日の睡眠と覚醒のリズムは24時間より少し長い体内時計で調整されているため、少しずつ時間のずれが生じる。規則正しい睡眠には、朝のリセットを心掛けるのが良い。

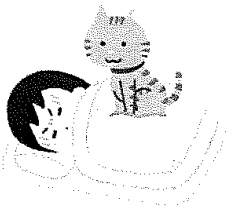
脳が興奮・緊張状態だと寝付きが悪くなる。リラックスするには①就寝の1～2時間前にぬるめの風呂に入る②蒸しタオルやホットアイマスクで目元を温める―などのほか、ストレッチ、ヨガもお勧めだ。雑貨専門店「ロフト」（東京）では、枕にシュッと吹きかける良い香りのミストなど、睡眠関連グッズや入浴剤の10月の売り上げ（19日時点）が前年に比べ4～6割増えている。

栗山氏は「頑張って寝ようと思うと、かえって眠れなくなる」と指摘。まずは気軽に試してみるのが良さそうだ。



2020年(令和2年)10月27日

北海道新聞より引用



◆寒冷地の換気方法について

新型コロナウイルス新規感染者の増加に歯止めがかからない北海道ですが、冬場の室内換気方法についてお知らせします。

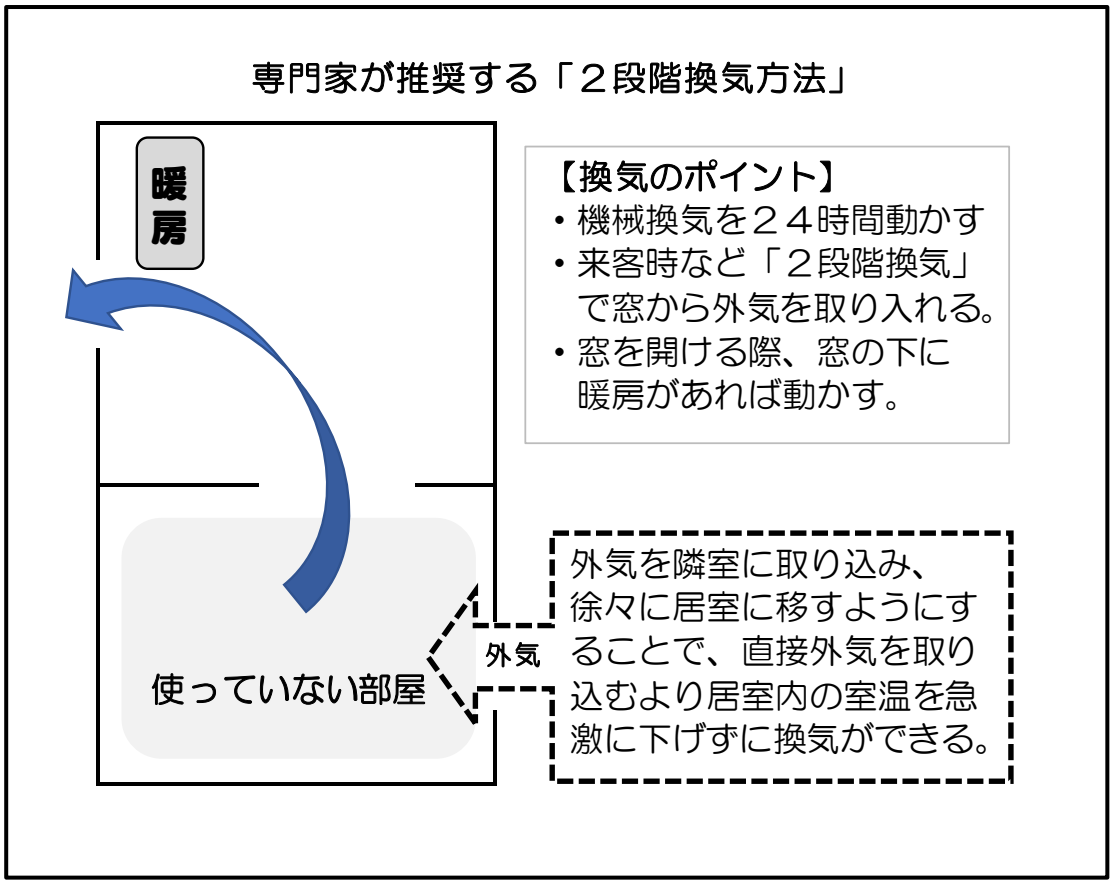
新型コロナウイルスの感染防止には、「密閉」「密室」「密接」の三つの密を避けることが大切だとお話ししました。その中の「密閉」を防ぐための手段として、お部屋の換気があります。しかし、冬の換気は寒いですよね。そこで≪２段階換気≫が良いと言われていますのでご紹介します。

（２段階換気方法）

①居間などいつも過ごす部屋の隣室の換気を行います。

②居間などにつながる部屋のドアを５センチ程度あけて、隣室の外気を取り込みます。

③居間などの暖房は付けたままにしておく。これにより、急激な室温の低下を防ぐことができ、心疾患や肺炎のリスクを減らすことができます。



脳トレ編

1、国語

2、算数

3、地理問題

4、間違い探し

5、歌穴埋め

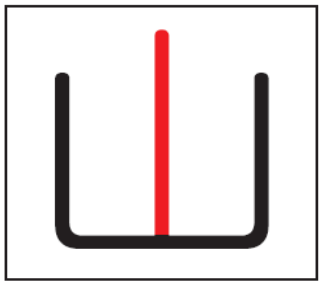
6、ぬり絵

書き順①

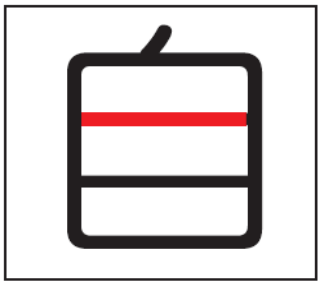
（　　）年（　　）月（　　）日

天気（　　）　氏名（　　）

◇下の漢字の赤い部分は何画目でしょう。

① 

（　　）画目

② 

（　　）画目

③

（　　）画目

④

（　　）画目

⑤

（　　）画目

⑥

（　　）画目

⑦

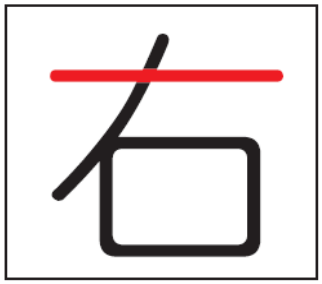
（　　）画目

⑧

（　　）画目

⑨

（　　）画目

⑩ 

（　　）画目

⑪

（　　）画目

⑫

（　　）画目

脳トレ・認知症予防に。
脳トレ支援.com　http://help-kaigo.com/

漢字問題【読み①】

年　月　日　氏名：

◇点線部の正しい読み方を考えてみましょう。

①灰汁をすくう。（　　）
②海外へ移住する。（　　）
③素直に謝る。（　　）
④飛行機を操縦する。（　　）
⑤テストが簡単だ。（　　）
⑥冬の訪れを感じる。（　　）
⑦塩分を控える。（　　）
⑧余暇を楽しむ。（　　）
⑨仕事の依頼を受ける。（　　）
⑩趣味は陶芸だ。（　　）

⑪任務を遂行する。（　　）
⑫茜色に染まる。（　　）
⑬のりの佃煮。（　　）
⑭茄子を収穫する。（　　）
⑮垣根を越える。（　　）
⑯昔の名残がある。（　　）
⑰玉ねぎを栽培する。（　　）
⑱謙虚な姿勢。（　　）
⑲鮎を食べる。（　　）
⑳昆布で出汁を取る。（　　）

脳トレFREE https://living-life2.com/

混ざった言葉当てクイズ

例）　問題　「なばんごなり」

答　り ん ご　ば な な

❶ た つ ぬ き ね き　（ヒント　動物）

答

❷ え さ ら つ く く　（ヒント　花と家具）

答

❸ ま ん き か り ぱ（ヒント　食べ物と虫）

答

❹ し ず し ず ち ん ら ぼ（ヒント　服と食べ物）

答

❺ じ ぼ お さ ら く ん れ ん（ヒント果物）

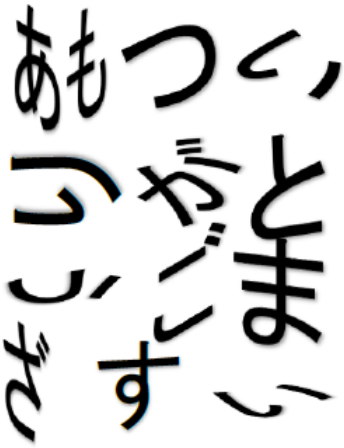
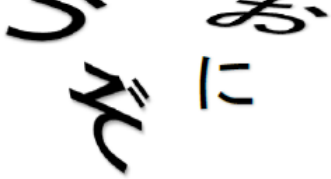
答

❻ あ ゅ ぷ ぴ ー ち っ り の（ヒント楽器と花）

答

変文字クイズ　冬編　何と書いてあるでしょう

書かれている文字を組み合わせて言葉を作ってください

例		答 こたつ	6		
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5					

脳トレプリント　【引き算④】

年　月　日　始め：　時　分　終わり：　時　分

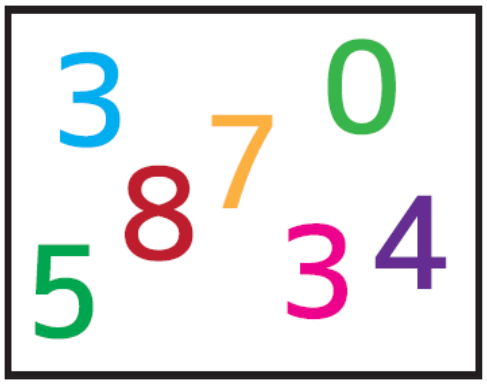
①9-2＝
②8-6＝
③30-4＝
④25-7＝
⑤27-9＝
⑥16-8＝
⑦4-2＝
⑧8-7＝
⑨10-5＝
⑩12-4＝
⑪23-10＝
⑫18-4＝
⑬13-1＝
⑭9-3＝
⑮5-3＝
⑯18-9＝
⑰25-5＝
⑱19-10＝
⑲8-7＝
⑳5-5＝
㉑2-1＝
㉒17-9＝
㉓18-10＝
㉔30-7＝

脳トレプリント　【イラスト足し算①】

年　月　日　始め：　時　分　終わり：　時　分

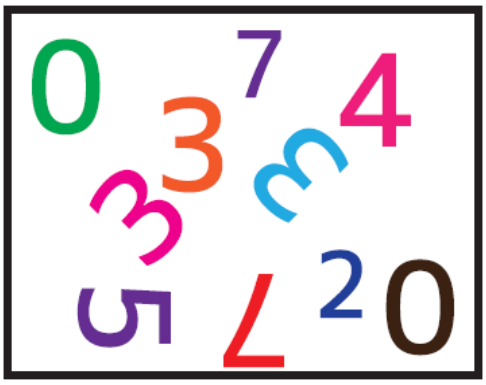
◎次の四角の中の数字を全て足しましょう。

①



解答（　　）

④



解答（　　）

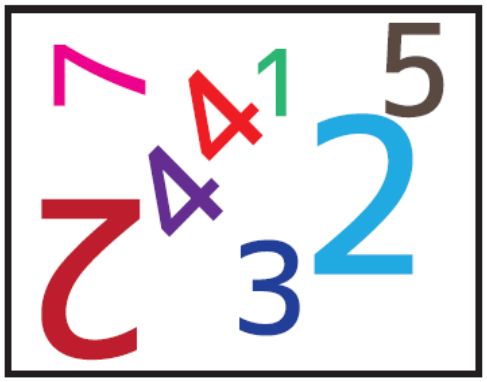
②

解答（　　）

⑤

解答（　　）

③



解答（　　）

⑥

解答（　　）

地理問題
特産物①

（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇次の特産物で有名な都道府県はどこでしょう。

正解数　　/10 問中

①りんご、ホタテ ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

②こしひかり、笹団子 ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

③もみじまんじゅう、お好み焼き ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

④ゴーヤ、泡盛 ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑤すだち、祖谷そば ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑥ふぐ、夏みかん ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑦からしレンコン、デコポン ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑧さつまあげ、黒豚 ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑨讃岐うどん、えびせん ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

⑩神戸牛、明石焼き ⇨ ＿＿＿＿＿＿＿＿

地理問題
建造物・自然①

（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇次の建造物・自然で有名な都道府県はどこでしょう。

正解数　　/10 問中

①清水寺、金閣寺、天橋立 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

②屋久島、桜島、霧島神宮 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

③厳島神社、鞆の浦 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

④ディズニーランド、成田空港 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

⑤松島、気仙沼港、泉が岳 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

⑥南紀白浜、熊野古道 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

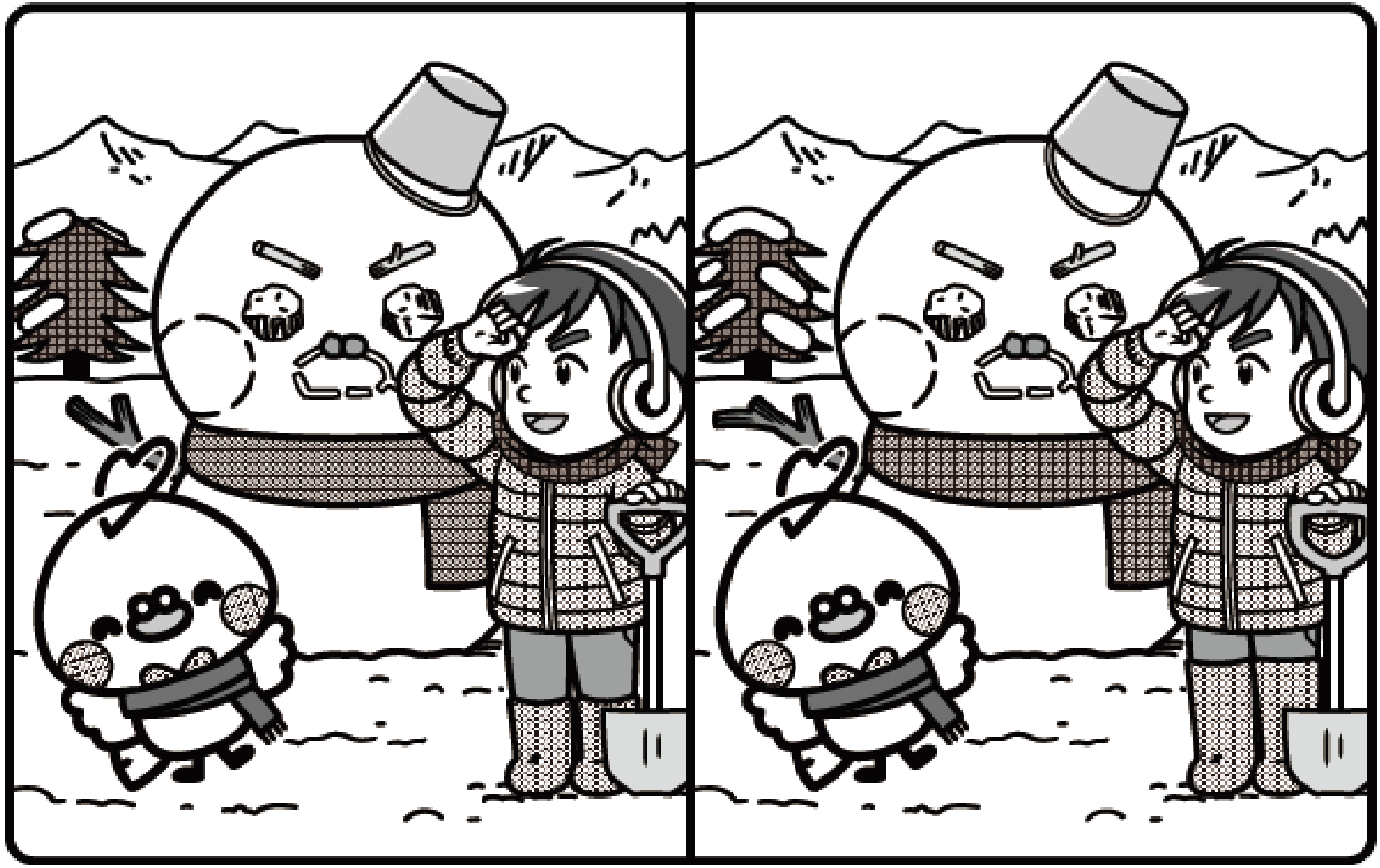
⑦宍道湖、玉造温泉、出雲大社 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

⑧ひめゆりの塔、首里城 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

⑨軽井沢、日本アルプス ⇨ ＿＿＿＿＿＿

⑩兼六園、加賀温泉郷、能登 ⇨ ＿＿＿＿＿＿

ハートページナビ **間違い探し** ※間違いは５か所です　　**名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**



冬の歌　穴あきクイズ

次の歌の抜けた部分の歌詞を入れて下さい

雪

ゆきやこんこ
【　　】こんこ
降っては降っては
ずんずん積もる
山も野山も【　　】かぶり
枯れ木残らず【　　】が咲く

船頭小唄

俺は河原の枯れすすき
同じお前も【　　】
どうせ二人はこの世では
【　　】の咲かない枯れすすき

子守歌

ねんねんころりよ　おころりよ
ぼうやは【　　】ねんねしな

MY介護の広場

日本の世界遺産「知床（北海道）」

MY介護の広場