



頭すっきり!フレイル予防にも 脳いきいきコース



西都保健生協

健康チャレンジ

記録用紙



認知症予防に、フレイル(虚弱)予防に、頭と体を活性化します!脳いきいき5カ条を習慣づけましょう。

2018年 10~11月

はじめに...

現在の生活リズムを振り返り、改善したい生活を書き出してみましょ。P2-3の記録用紙に、頑張りをチェックしていきます。



2か月のチャレンジが終了したら...(12月)

報告用紙を提出します。(※P4の報告事項も記載してください)

この用紙をこのまま、郵送 または、直接提出してください。
FAXの場合は、P4面を送信してください。



提出〆切 12月12日(水)頃

目標達成しなかった方も提出してください。

班会の仲間やご家族と取り組みの交流もしてみましょ

グループ参加の方は、みんなが達成できるように応援し合いましょ

1月 報告書と達成賞をお届けします♥

地域でも、脳いきいき班会を開催しています。各支部のニュースでご確認ください。また、わからない時は、下記の組織部までご連絡ください。



脳いきいきコース チャレンジにひと工夫

1) 脳いきいき5カ条を理解する

脳いきいき5カ条

食

- 野菜・果物と魚中心
- 腹八分でよく噛む

動

- 軽く汗ばお程度散歩
- いつもと違う道を通る

楽

- 自分から話をする
- 指先や頭を使い趣味

知

- 買い物で暗算する
- 新聞記事を音読する

休

- 30分程度昼寝をする
- リラックス体操

- ★5つの領域から1つずつ
- ★自分流の脳いきいきメニューをつくる

リラックス体操(一人で肩上げ体操)

肩をゆっくりと上げて、ゆっくりと下ろすという簡単な体操です。

- イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす。
背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。
- 肩をゆっくりと上がるまで上げる。
肩以外に力を入れないように。
腕や肘が突っ張ったら、力を抜く。
首に力が入ったら、あごを引く。
- 肩をゆっくりとおろす。
肩をおろすとき、気持ちよさを味わう。
肩、腕、手の力の抜けた感じを味わう。



2) 5カ条を実践し、記録する



報告書の郵送・提出・FAX先

FAX 042-493-6155

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局 組織部 健康チャレンジ係 まで
(もしくは、各診療所・クリニック・歯科診療所 まで 提出を)

健康づくりセンター
体操教室無料参加券



(利用したらサイン)

有効期限:10~11月期間中

- ①野菜と魚中心の食事（飲み物は緑茶） ②腹八分目に抑えよく噛んで食べる
 ③軽く汗ばむ程度の散歩などの運動 ④歩いて外出する時いつもと違う道を通る
 ⑤誰かと1日1回以上自分から話す ⑥指先や頭を使った趣味を楽しむ
 ⑦買い物を暗算（合計値段やつり銭を暗算） ⑧新聞から面白い記事を見つけて音読
 ⑨午後3時までに30分程度の昼寝 ⑩リラックス体操でストレスを解消する

★チェックの仕方★ (お好きなマークでもOK)
 よくできた✿ できた○ 少しできた△ できなかった×

すべての色に○が
つけられるよう
取り組んでみましょう
(めざせ5個!)

10月

項目	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
①																
②	○															
③	✿															
④	✿															
⑤	✿															
⑥																
⑦																
⑧	○															
⑨																
⑩	✿															
メモ欄	班会へ															

項目	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
①																
②																
③																
④																
⑤																
⑥																
⑦																
⑧																
⑨																
⑩																
メモ欄																

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
①																
②																
③																
④																
⑤																
⑥																
⑦																
⑧																
⑨																
⑩																
メモ欄																

項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	P4に記載して提出しよろう
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
①															
②															
③															
④															
⑤															
⑥															
⑦															
⑧															
⑨															
⑩															
メモ欄															

毎日できれば最高だけど、人間だから、忘れちゃったりできなかつたり、いろいろあるよね。

「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

できない日もあったけど、2か月は意識してみたことに拍手！

・・・そんな気持ちで続けてみてください。

できたことに、喜びと楽しみを味わいながら・・・

一人じゃない、みんなも笑顔でチャレンジしているよ♡



提出方法 **切り取らずに** 郵送・直接提出・FAX で！
郵送→下記の住所へ 直接提出→各診療所へ

FAX 042-493-6155
(FAXはP4を送信してください)

西都保健生協 **健康チャレンジ** 2018 チャレンジ報告

- ① 2か月でどのくらい取り組むことができましたか？
よくできた ・ まあまあできた ・ 少しできた ・ ほとんどできなかった ・ できなかった
- ② チャレンジを継続するために、どのような工夫をしましたか？
- ③ チャレンジできなかった日はどんな理由ですか？
- ④ 今回のチャレンジをきっかけにどのような変化がありましたか？
- ⑤ 今回のチャレンジをこのまま続けたいと思いますか？
続けたいし続けられそう ・ 頑張って続けたい ・ さらにレベルUPして続けたい
続ける自信がない ・ わからない
- ⑥ 今回のチャレンジの感想をお願いします。

ありがとうございました。P1の手順で、結果をお送りください。

この用紙は1月にお手元にご返却しますので、そのままご提出ください。(FAXの場合はお手元に保管してください)

チャレンジコース	2コース 脳いきいきコース		
住所(〒 -)	市		
電話番号	☎(- -)		
氏名 性別・年齢	男・女 (才)	グループ名 (登録した方のみ)	

↓切り取って、封筒の送付先記入面に貼って郵送できます

〒204-0013

清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局

組織部 健康チャレンジ係

FAXの場合

042-493-6155

提出の場合

各診療所・クリニック・歯科診療所へ
(職員の方は法人事務局までお願いします)