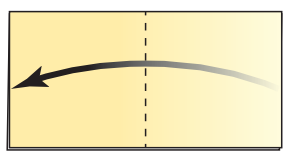


手先を動かして、 折り紙で脳を活性化しましょう!

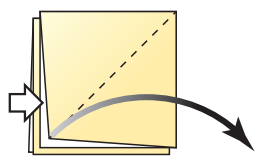
小さいころ、みんなで楽しんだ折り紙。童心に帰って、やってみませんか。手指を動かすと脳が活性化し、どんなものを折ろうか?など考えることは頭の体操になります。

紙風船をつくりましょう!

- <用意するもの>
- 新聞折込チラシ
 - 折り紙または気軽に利用できるチラシでも可
 - はさみ



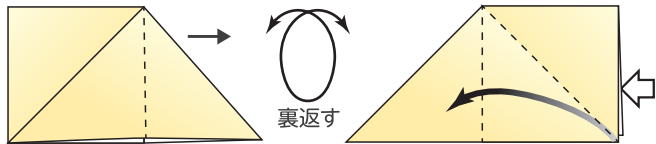
①チラシならハサミで正方形に切ります。それを半分に折って、また半分に折ります。



②☞から袋を開いて、つぶします。

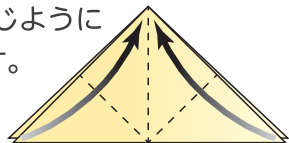
つぶしているところ

③裏返して、☜から袋を開いてつぶします。

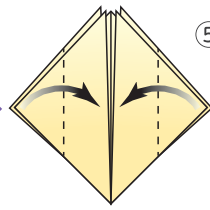


裏返す

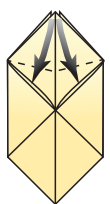
④三角形になったら、上の紙と角を合わせて折ります。裏も同じように折ります。



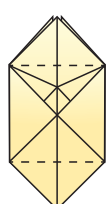
⑤上の紙の角を真中に向けて折ります。裏も同じように折ります。



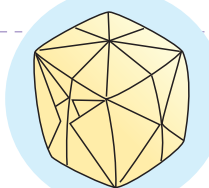
⑥上の紙の角を点線で折って、角を三角の袋に差し込みます。裏も同じように折ります。



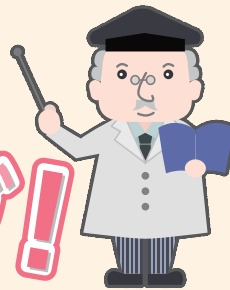
⑦下から空気を入れてふくらまし、上下をつぶして形を整えます。



⑧できあがり!
手でポンポンと打ち上げてみましょう。



クイズで楽しく 脳トレーニング!

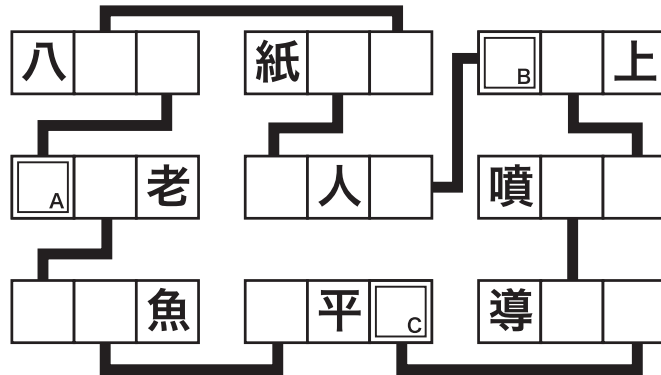


クイズ出題：三輪みわ

食事の後は、クイズを解いて、楽しく脳を活性化してみましょう。

クイズ1 三字熟語に挑戦!

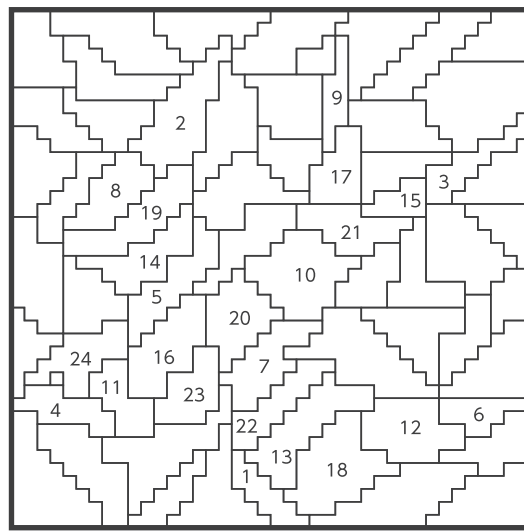
リストの漢字をマスに当てはめて、9つの三字熟語をつくってください。そのとき、同じ線でつながれたマスには同じ漢字を入れてください。さらに、マスに入る三字を組み合わせて熟語をつくりましょう。



リスト

一 海口
桜 重線
火 前水

クイズ2 何が現れるでしょうか?



1から順番に、数字の入った図形だけを鉛筆で塗りつぶしてみましょう。

現れた絵は(A)(B)(C)のどれでしょう?

- (A)スズメ
- (B)カラス
- (C)ツバメ

クイズの答えは裏面をご覧ください。

大阪府 健康医療部 保健医療室 医療対策課からのお知らせ

循環器病について

～循環器病対策基本法の施行～

< 循環器病とは... >

循環器病の多くは、運動不足と、不適切な食生活、喫煙等の生活習慣や肥満等の健康状態に端を発して発症します。

また、循環器病は、急激に発症し、数分から数時間単位で生命に関わる重大事態に陥り、突然死に至ることもあります。

心筋梗塞・脳卒中などの予防

生活習慣を見直そう!!

高血圧 高脂血症 糖尿病 肥満 喫煙 は危険因子!!

早期の治療

できるだけ早く専門家の治療を受けることが重要です(血管を広げる治療も必要になります)。

食生活と運動

- バランスのよい食事を心がけ、食事の量にも気をつけましょう。
- 肥満の改善に取り組みましょう。
- ストレスをためないようにしましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。



疑わしい症状があったら
一刻も早く119番!!

自分で病院へ行くことは避けましょう。

心筋梗塞

- 突然の胸痛
- 胸がしめつけられるような、または圧迫されるような痛みが数分続く(冷や汗をとまなうこともある)

脳卒中

- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 経験したことのない突然の激しい頭痛
- 片方の腕や足に力が入らなくなる
- 突然の手足のしびれ

「予防救急ハンドブック」(大阪府ホームページ: http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/qq/osaka-qq-navi_08.html)