

A - 猫..... 猫や犬などが周りにいる方、歩く時は要注意。こういった動物は足元の邪魔になり、倒れる可能性もあります。

A - ダンス....運動するには優秀な方法であることに加えて、ダンスを通してみんなに必要な人と触れ合いができます。そして時々、少し口マンチック！

A - 運動...年を取るにつれて、体を柔軟に保つことが大事です。長いドライブの後、車を降りて体を伸ばそうとしたらなんだか伸ばしにくいと思ったことは何回あったんだろうか。健康を保つのは脳にも良い！

A - 鍵.....ドア矢保管庫などを開けたり閉めたりすることに重要なものです。鍵を持っている方、鍵の置き場所を容易に見つけることができる場所に指定するのがおススメ。

A - キッチンタイマー....ベーキングの時にクッキー等が焦げないために使用できるような優れた調理道具でありながら、考えてみると他に使える方法がたくさんあります。例えば、20分のパワーナップ？タイマーを設定しよう！4分で半マイルをリビングの中で歩き回りたい時？タイマーを設定しよう！

A - 栄養価の高い食糧...これは十分に強調することができません！「あなたはあなたが食べたものでできている」という諺は何回も聞いたことがあるだろう。健康食を維持すると、健康的な体を維持することができるようになり、そして健康的な脳も維持することができます！



<p>A - 薬.....毎日、薬を必ず服用してください。処方薬の服用は健康に大切なことです。</p>	<p>A - ショッピングカート.....</p> <p>あなたが買い物をしているお店に、利用できるショッピングカートがあれば、あなたの歩行器や杖の代わりにショッピングカートを使うと、安全にお買い物することができます。</p>
<p>A - トイレライザー...多くの落下はトイレに起きるのです。トイレから立ち上がるのはむずかしいので、トイレライザーが大変役立ちます。</p>	<p>B - アーツアンドクラフツ....想像力のはけ口を与えるだけでなく、同じ考えの人々と何度も触れ合う機会にもなります。ウィンウインの活動です！</p>
<p>B - 杖.....杖が必要な方、滑り止め効果の杖をご利用ください。歩行杖は、自分で歩くための助けになるものです。</p>	<p>B - 注意:ぬれた床のサイン.....ぬれた床に要注意。滑りやすくて、転ぶ可能性が高いです。床に何かをこぼしたら、あなたか他の人が転ぶ恐れがあるため、すぐ拭いて又は誰かに知らせてください。</p>

<p>B - 浴室グラブバー....浴室の危険さを十分に強調できません。滑りやすい表面があつて、体をかがんで足の爪先を洗おうとすると転ぶことがよくあります。バランスの問題がある方には浴室グラブバーが必需品！</p>	<p>B - ベッドカバー.....ベッドカバーは床に届かない方がよい。床に届くベッドカバーはつまずいて落ちる危険性があります。</p>
<p>B - 時計.....時計の時間が正確であることを確認してください。食事、約束、予約などが時間通りになるために大事なことです。もしくは、必要であればメモを付箋に書いて、お部屋の壁などに貼るのもおすすめ。</p>	<p>B - ジム用品。...さあ始めるぞ、体を運動する話。自宅で運動するのはとても良いけれど、近隣のフィットネスセンターまたはYMCAに行くと、運動と友達と会うこともできます。</p>
<p>B - 数の謎...今日は脳を働かせることについて話します。脳細胞を働かせる活動はどんな活動でも有益です。</p>	<p>B - 睡眠.....熟睡は健康に大切です。よく寝ると、気分がよくなり、元気がでます。</p>

<p>B - 天候...私たちみんなには病気から身を守る必要があります。天候に注目したり、適切に洋服を選んだりすることによって、雨の日に塗らない、寒い日でも体を温かく保てる、そして夏の真ん中でも体を涼しく保つことができます！</p>	<p>B - ヨガ...筋肉を伸ばして柔らかくするのになんと素晴らしい方法です。通常は、ヨガの熱狂者はグループでヨガをするので、体をアクティブに保っているだけでなく、大切な社会的相互作用も取り入れています。</p>
<p>I - 押入れ...押入れをきれいにした方がいいです。それに、邪魔になるものを床に置かないようにした方が安全です。</p>	<p>I - 医者の訪問...定期的に医者を訪問するのが大事です。定期検診によって、医療従事者と相談ができます。このように考えてみてください：定期的に車のメカニックにオイル交換や安全チェックをしてもらうことと同じにしましょう。</p>
<p>I - ジグソー パズル...脳を働かせるのに優れた方法です。私はいつも端から組み上げるけれど、あなたは？</p>	<p>I - ランプ.....周りが見えるように照明するのに重要なランプ。又は、ランプをつけると、お部屋にあるものを容易に見つけることができます。</p>

<p>I- テーブルタップ...時々、複数の電気器具を同時に消すのは便利です。例えば、雷雨の直前。あるテーブルタップには内蔵サージ保護が付いていますので、電光が外の変圧器に当たってしまってもテレビを壊さないのです。</p>	<p>I- 薬は取るために.....毎日、薬を必ず服用してください。処方薬の服用は健康に大切なことです。</p>
<p>I- 靴.....踵が低い靴を履いた方がおススメ。もしくは、フラッツ靴がより良いです！これでは、安全で見た目もいい！</p>	<p>I- シャワーベンチ.....安全なシャワーを提供するシャワーベンチ又はシャワースツールです。体を安定させ、滑って転ぶことを防ぎます。</p>
<p>I- 散歩...最も容易、安値で一番有益な運動です。体をアクティブに保つために、多くの医者が近隣の軽い散歩を毎日することをおすすめします。</p>	<p>I- アクアビクス...体に優しくて効果的な運動を考えると、アクアビクスが要件を満たします。痛む膝、人工腰や腰の怪我があっても、プールの中で人が運動できます。すべての運動と同じく、お医者さんと相談してから飛び込んでください！</p>

N- トランプ ゲーム...脳を活動的に保つのになんと素晴らしい方法!一人遊び、いかさま師、ミヤマガラス、またはテキサス・ホールデムのゲームでも、トランプのゲームは脳細胞を働かせます。そして一人遊び以外、社会的相互作用にもなります。

N- フロッシング...信じようと信じまいと、私たちの口は細菌のための飼育場です。フロッシングを含む良い口腔衛生は、生命を長くすると思われています。

N- 栄養価の高い食糧...これは十分に強調することができません!「あなたはあなたが食べたものでできている」という諺は何回も聞いたことがあるだろう。健康食を維持すると、健康的な体を維持することができるようになり、そして健康的な脳も維持することができます!

N- クロスワード・パズル...クロスワード・パズルを好きな人はいますか? やっぱりそうですね!脳細胞をくすぐり、達成感を同時に与える素敵な活動です。

N - 電子レンジ...電子レンジを使う許可を得られた方は、使用の際にタイミングに注意してください。食品が焦げないように頻りにチェックしてください。少し冷やしてから取り出した方がいいです。あなたが焦げたら困ります!

N - シャワー...シャワーは体を清潔にしておくことに完璧です!しかし、お湯をあまり熱くしないように気をつけてください。熱すぎると、弱くて疲れている感じがしてしまいます。必要であれば、誰かにお湯の温度の調整を求めてください。

!

<p><b>N -付箋.....</b>付箋は物事を覚えておくのに助かります。壁、ドア、またはベッドの近くなどの見えやすいところに貼っておくといいです。</p>	<p><b>N - 数独....</b>私たちの多くは、脳細胞を働かせる方法として数の謎が好きです。数独は、数学が要求されないけれど、脳の論理部分を働かせるのです。</p>
<p><b>N -杖.....</b>杖が必要であれば、是非ご利用ください！歩行杖は、自分で歩くための助けになるものです</p>	<p><b>R - メガネ.....</b>メガネをかける方、レンズをきれいに保つと、よりよく見えるし、事故を防ぐこともできます。メガネを外す時は、容易に見つけることができる指定所に置くのがおすすめです。</p>
<p><b>R -ベッドから起き上がること.....</b>熟睡や昼寝から目覚めたら、ゆっくり起きてください。ゆっくり起き上がって、ベッドから足を下ろして、立ち上る前に数分そのまま休んでみてください。ベッドから急いで出ると、眩暈がするようになって落ちる恐れがあります。</p>	<p><b>R - お孫さん...</b>お孫さんがどれほど素晴らしいかってもっと前に知っていれば、最初に生まれることにしたとよく聞かれます。毎日、家族がもっと大切になってきます。特にお孫さん！</p>



R - グループ活動...今日は、私たちが社会的な活動について数回話します。バーブラ・ストライサンドのその歌の歌詞の通り、“人は、人を求めているそういう人が世界で一番幸運な人たち”。人は、誰でも人を求めるものです。

R - 身分証明書...自宅や施設から出かけている時は、いつもIDカード等の身分証明書を身に着けた方が良いです。これでは、緊急の場合に他の人がお名前や連絡先が分かります。

R - 口腔衛生...歯と歯茎をきれいに保つと、見た目を良くするだけでなく、息を甘くするし、口の中に住んでいる細菌を減らします。

R- 健康なおやつ...多くの人は、一日3つの正方形の食事に加えて、午前中のおやつ又は午後のおやつを食べるべきだと思っています。チップスの一袋や数個のクッキーではなく、フルーツや野菜の方はお腹が満ちるおやつになります。

R - ナイトライト.....ナイトライトは夜に周りが見えるために部屋を明るくします。暗闇で目覚めたら、起き上がる前に目が暗さに慣れるまで少し待ってください。

R - ラグ...滑り止め付きのラグがおススメです。スローラグのような小さい敷物はつまずいて転ぶ可能性が高いので、避けてください。

R - スリッパ.....前あきスリッパのような物は、転びやすいので、裏側がつるつるしていない靴やクローストウスリッパに履いた方が良いでしょう。

R - 太極拳....何世紀にもわたって東アジアに存在していたストレッチ運動です。軽くて非常に優美な感じがします。まあ、最初はそうでもないかもしれませんが、これで他の人々と一緒に体を柔軟に保つことができます！

フリースペース...

これはPilot Internationalの「脳の安全プログラム」のロゴです。すべての年齢の方に「脳を一生守る」方法を教えるのが目標です。