

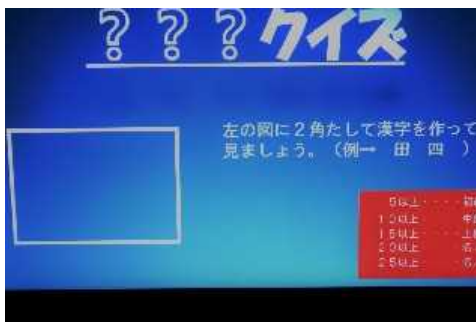


1-1
小山町介護予防事業として、①頭と体の若返り教室、②転ばぬ先の杖教室、③おたっしや測定会（地区別）、④にっこ元気健口教室（お口の中を・・・）を、小山町民を対象に健康福祉会館 健康運動室で実施しています。

平成28年度は、58教室が計画され健康福祉会館の健康運動室で毎月行われています。

9月28日に行われた20回目の教室である「頭と体の若返り教室」取材させていただきました。

【お願い】 読者のみなさん 頭の柔軟性を確認してみてください！



4-1
小山町健康推進課 岩田さん(写真左)からのクイズです。
2-2
罫(写真右参照)“口”に2画足して漢字を作ってみましょう。
(例)田、四)

- 5以上……初級
- 10以上……中級
- 15以上……上級
- 20以上……名人
- 25以上……天才

私は残念ながら6個しか思いつきませんでした。みなさんは何個できましたか？

回答は、記事の最後に掲載させていただきます。

若返りチャレンジ発表



[2-1](#)

[2-2](#)

最初に各自が日常取り組んでいる若返りチャレンジの近況を発表し合い、お互いの良い面を吸収し啓発していく方法をとっております。

各自がチャレンジした内容をチャレンジ記録用紙に記入し、それを山本和子先生（特定非営利活動法人 おでかけクラブ代表）がアドバイス指導を行っています。

認知機能チェック 【ファイブ・コグ】

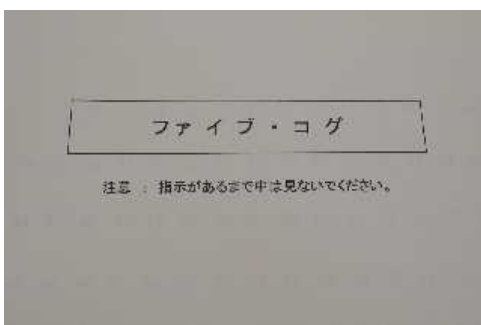


[3-1](#)

ファイブ・コグ検査とは、東京都老人総合研究所と筑波大学臨床医学系精神医学で開発された集団認知機能検査だそうです。

脳の機能の記憶・注意・言語・視空間認知・思考 5つの機能を測る検査で、その結果から自分の脳の機能の状態を知ることができます。

脳の健康度を知ることができるファイブ・コグ



[5-1](#)

[5-2](#)

映像画面に設問が投影され、記入の仕方の説明があります。

(1例)→ 画像に記憶すべき名前が文字で表れます(テニス・卓球・ラグビー ひまわり・すみれ・さくら 医者・大工 等)

その後、手がかりの用語である スポーツ・花・職業・果物・木・魚・国・台所用品の項目が記載された回答用紙に、記憶した名前を書き入れます。(時間3分)

音楽療法

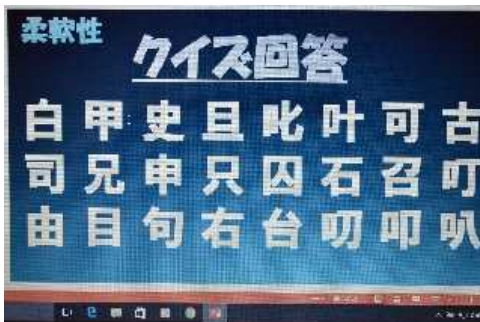


音楽療法士の花岡先生の指導で、懐かしの歌「みかんの花の咲く丘」「東京音頭」を手話の振り付けで歌うと次第に心が和んできます。



世界の珍しい楽器を使って全員が音楽奏者です。いろいろな楽器が奏でる特別なメロデーは、リズム&ビートの効いた心ときめく内容でした。演奏者の顔も次第に笑みが浮かび会場は大盛り上がりとなりました。

クイズの回答です
みんな何個分かりましたか？ 頭の体操になりましたか！



取材： 沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機