

昨年1月に、「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)が国によって策定され、市町は遅くとも平成30年度から認知症総合支援事業を実施するほか、一般介護予防事業においても認知症予防に取り組むこととされています。

市町がより効果的な介護予防教室を企画・運営できるよう静岡県東部地域(賀茂、熱海、東部、御殿場、富士)の5健康福祉センター主催の研修会が開かれました。

研修会を受講した清水町上徳倉シニアクラブ会長の池谷壙治さんは、早速受講して得た「コグニサイズ運動」を会活動に取り入れ、みんなで楽しく記憶の機能向上に役立てようと、会員を対象とした研修会を開きました。

コグニサイズとは

認知を表す英語(cognition)と、運動を表すエクササイズ(exercise)を掛け合わせた造語で、有酸素運動を中心とした運動に加えて脳にも負荷をかけ認知機能向上に有効な運動として国立長寿医療研究センターで開発されました。



2-1

本日の研修会には、清水町上徳倉シニアクラブで最も活動が活発に行われている「レクダンスクラブ」のみなさん29名(写真)が参加し「コグニサイズ運動」を修得します。



3-1

3-2

池谷会長の熱意が轟々と参加者に伝わり、参加者は「コグニサイズ」マニュアルを片手に真剣な表情でお話を聞いています。



3-2

4-2

この「コグニサイズ運動」は、国立長寿医療研究センターが開発した、脳と体を同時に使うことで認知症を予防あるいは改善しようとするプログラムで、この「コグニサイズ運動」によって、健康を保ち、脳の活動を活発にして認知症の発症を遅延または改善させるといわれています。

写真に記載されている4色(赤・青・黄・緑)からなる あしぶみラダー(ラダーは英語で「はしごの意味」)を使い、どの色でどんな動作をするかバリエーションルールが決められています。

<1例> ・ステップを踏み足がラダーの赤と緑に差し掛かった時は足をラダーの外へ出す、青に差し掛

かると拍手する。(ルールは7通り)



5-1

5-2

色(赤・青・黄・緑)のついたラダー(はしご状)を、フロアーにセットし「コグニサイズ運動」が開始されます。



6-1

6-2

この運動は、うまく出来ることがねらいではありません。課題がうまく出来るということは、脳への負担が少なく効果が薄れます。課題になれたらどんどん創意工夫を凝らし、ほかの課題パターンにトライすることが勧められています。(国立長寿医療研究センターより)

間違えて、笑って試行錯誤しながら楽しんで行うことこそが脳を活性化させます！



7-1

7-2

皆さん上達が早く、軽快に前に進んでいきます。はい！赤と緑は足を外に出す。青になつたら拍手を！

有酸素運動を楽しみながら頭を使う作業をすることによって、脳を活性化することができ、記憶の機能向上に役立つこととなります。

新しいレクダンスを学ぼう！
きょうは もう一つ新しい踊りも修得しますよ！



[8-1](#)

清水町シニアクラブ連合会から袴田さん(写真左)と井上さん(写真右)が、「曲:紙ヒコウキ」レクダンスの指導に駆けつけてくれました。



[9-1](#)

[9-2](#)

大空に大きな翼を広げスイスイと飛ぶ飛行機をイメージした踊りは、すぐに修得され演芸大会やスポーツ大会等に披露されると思います。

清水町上徳倉シニアクラブの皆さんは、池谷会長のもと、団結力は勿論のこと何事にも前向きにチャレンジする風土が根付いていて取材する私が、いつもこの場から元気もらっています。
体を動かしながら脳を鍛える認知予防のエクササイズは、これからの高齢社会には必要な運動であり、健康寿命延伸にも大いに役に立つ運動であると、皆さんに教えていただきました。

取材:沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機