



大井川脳トレ3

焼津市では毎年地区を移しながら「脳の健康教室」を行い、終了するとその参加者が中心となり、OB会という形で活動が続いています。今回、大井川地区のOB会として活動されている「脳トレ倶楽部」をお訪ねしました。活動は月2回、第1・3木曜に焼津・大井川福祉センター（ほほえみ）で行われています。

9時半、豊かな緑の広がる庭が見渡せる広々とした部屋に集まると、まずラジオ体操からスタート。その後脳トレ体操、若返り体操と続きます。



大井川脳トレ



大井川脳トレ

脳トレ体操は、右手と左手の指の折り方を一つずつずらしながら10まで数える等、ちょっと頭が混乱する体操。すんなりとは行かない所に効果があるので、できなくても笑顔が大事ですよ！と声が掛かります。

若返り体操は、椅子に腰かけたまま、かかと上げやつま先上げ、もも上げ、腕懸垂上げ等、順を追って動かしていきます。楽しいのは「もしもしかめよ」の節で「どんどん体が若返る～♪」「どんどん気持ちが若返る～♪」と替え歌も変化していくこと。前向きな歌詞で歌うことで気持ちも明るく元気になります！

今回は代表の岩崎さんが、焼津市で手話言語条例が制定されたことを知り、生涯学習の要素も加えて行きたいと、会合で学んできた挨拶言葉の手話を分かり易く紹介・説明して下さり、皆で体験。

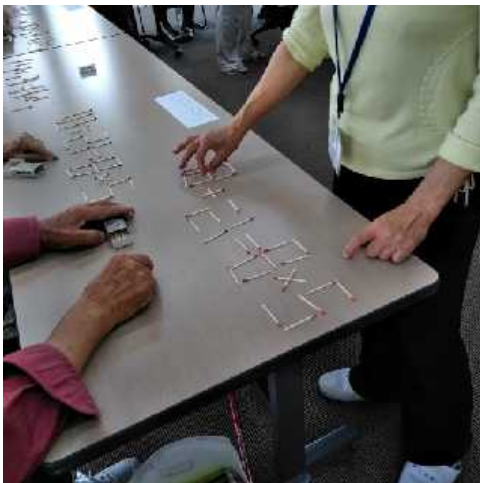
『おはよう』は、「枕から頭が離れ左右の人が出会って挨拶する姿を現している」と覚えると良いとの説明に、皆さん一へるほど！と納得。新しいことにチャレンジするのもワクワクしますね。



[大井川脳トレ](#)

[大井川脳トレ](#)

次は「脳の健康教室」でも行っていた、東北大学の川島隆太教授の研究に基づいて考案された「読み書き計算」ドリルを活用したトレーニングです。簡単な計算や文章の音読をしているときに脳全体が活性化するそうですが、慣れてきたらなるべく早く行うことも効果的です。



[大井川脳トレ](#)

[大井川脳トレ](#)

最後は、良知さん、高柳さん、柴田さん、山田さんの4名のサポーターさんが毎回交替で担当するメニュー。今日はマッチ棒を使ったパズルです。近くの人と相談しながら答えを捻り出すことに、皆さん夢中です。

先日NHKの番組でも、「人とのつながりを作ること」「親切な行動をすること」が体内の炎症を抑え、健康寿命を延ばす為に最も効果的であることが証明されたと紹介されました。笑って話しをしながら教えたり教えられたり・・・も良い効果がたくさんありそうですね！

ここの福祉センターを利用する方の中には、もっとハードルの低い気楽な場を求める方も多いと感じられていた岩崎さんは、近々『ほっとな居場所プラボ』も自主グループとして開設予定です。認知症予防と錆びない体づくりを目的に、座ってできる介護予防体操や歌ったりお喋りしたりのコミュニケーションたっぷりの場にしたいと準備を進めています。

健康で過ごすために、人とつながって楽しく過ごす時間を大いに増やしていきましょう。



[大井川脳トレ](#)

(左) 85歳の横山さん。ここでの時間をとても楽しみにしています。

(右) 89歳の藤松さん。当初から参加されバスを乗り継いで来ています。一人暮らしで、ここへ来ることが生活の張りになっていると、明るい笑顔で話して下さいました。



[大井川脳トレ](#)

「脳トレ倶楽部」「ほっとな居場所ブラボー」共に、興味を持たれた方は是非代表の岩崎さんまでお問い合わせ下さい。途中からの参加でも構いませんのでお気軽に！とのことですよ。

問い合わせ先: 090-1297-0473(岩崎正史)

志太榛北地区担当特派員 増田昌江