



1-1



1-2

裾野市介護保険課では、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、いつまでもいきいきと介護を必要としない生活を過ごすことを目的とした、認知症予防とストレッチ・筋力アップを行う講座「65歳からの脳いきいき運動教室」を、市内4カ所（コース12回/年）で、ストレッチ、筋力アップの体操、脳トレ、体力測定、理学療法士の講話（歯科・栄養）等、無料で気軽に男性大歓迎・夫婦での参加大歓迎、住まいの地区に関わらず、どのコースにも参加できる講座を開催しています。

〈ゆったりコース〉

日頃、運動をしたことがなく運動習慣を身に着けたい方や健康上ゆっくりとしたペースで運動をしたい方が対象。

〈しっかりコース〉

定期的な運動習慣のある方や無理なく立位保持が保てる方が対象。

しっかりコース受講



2-1



2-2

講座開始早々、参加者は全員血圧測定（写真左）と、介護予防運動指導員 橋本文子氏（スポーツクラブ ルネサンス・アート沼津）が用意してくれた「生活習慣記録」と「1日遅れの日記」の記入と、その使い方の説明を受けています。

この手法は、高齢期に衰えやすく、生活を送る為に大切な脳の働きを日常生活の中で工夫しながら3つの機能を鍛えることができます。

- ①エピソード記憶 → 体験したことを覚えておいて思い出す機能（1日遅れの日記をつける等）
- ②注意分割機能 → 複数のことに注意を振り分ける機能
- ③計画力（思考力）→ 計画を立てて行動を管理する機能



[3-1](#)



受講生は、資料「[あたま](#)と[からだ](#)のいきいき生活」の中から認知症の知識、[運動](#)が脳に与える影響、[脳](#)と体を元気に保つ食生活、睡眠の質をよくなる生活習慣、社会とのつながり等のお話を熱心に聞いています。

ストレッチ・筋力アップの体操



[5-1](#)



[5-2](#)



6-1



6-2

〈運動が脳に与える影響〉

年齢とともに記憶を司る海馬は、小さくなり新たなことを覚えるのが難しくなります。最近の研究で運動することによって海馬は大きくなることが分かったそうです。

運動は、週に3回以上、1日20分程度 少し息がはずむくらいで実施すると神経の動きをよくすると考えられています。(牧野 介護予防運動指導員)

楽しく脳トレ



7-1



7-2

講師と受講者が従来の基本的動きである「ジャンケンポイ」を行った後に、スパイスアップ(新しい刺激)されたジャンケンポイが始まりました。(基本の動き + スパイスアップ)

講師のパーに対して受講生は、右手がチョキ(勝ち)、左手はグウ(負け)を同時に出さなければなりません。

このように慣れ親しんだ刺激だけでなく、新しい刺激が脳を適度に混乱させ、活性化させる「シナプソロジー」は、記憶力や、複数のことを同時に注意を振り分ける力などの向上・改善に効果があるそうです。次々とスパイスアップされた課題が、橋本介護予防運動指導員から飛び出してきました。

※シナプソロジー→五感や認知機能(思考・計算・記憶等)へ新たな刺激を与え、体を動かして反応すること。

〈取材にあたって〉

寝たきりになったり、介護が必要になったりしないよう、食生活・運動・社会参加などの生活習慣を見直し、健康づくりに取り組む場合も、一人でやるよりも仲間と一緒に取り組むほうが効果もやる気も高い傾向がみられるそうです。

ぜひ、このように市町で開催されている講座をより多くの方が受講され、自身の「健康寿命延伸」に繋がっていただきたいと願っております。

取材:富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機