

# 地域で集まり 楽しく元気づくり

(令和5年9月発行)

## ① 認知症と運動について

9月はアルツハイマー月間です。9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、認知症を知り、語るためのさまざまなイベントが開催されています。

認知症の原因はいろいろありますが、高齢期の発症の危険因子として「運動不足」や「社会的孤立」があります。

みんなで集まって体操をすることは、体力の維持だけでなく、認知症の予防につながると言えます。



## ② 運動で認知機能を保とう！コグニサイズのおすすめ

『コグニサイズ』とは、体を動かしながら、計算やしりとりなどの脳の活動も同時にする運動で、体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にし、認知症の発症を少しでも遅らせることを目的に開発された運動です。

実は、きゃんせ体操2にはすでに取り入れられています！運動しながら脳を動かすことは難しいので、間違ってしまうこともあるかもしれませんが、コグニサイズは脳に刺激を与えることが目的であり、間違えても「あっはっは〜」と笑いながら、いろいろ試して楽しんでください。

## ③ みんなで体験できます！コグニサイズときゃんせ体操

今年もきゃんせ体操体験会を実施します。先生の指導がわかりやすい！と毎年好評をいただいています。今年は『脳も体もイキイキと』をテーマにきゃんせ体操の指導だけでなくコグニサイズ(認知症予防体操)を実施します。

グループで活動している皆様にはもちろん、グループに参加していない方にもおすすめです！ぜひご参加ください。

⇒詳細は同封のチラシをご覧ください！

支援の申し込みやお困りごとの相談は・・・

長浜市 長寿推進課 地域包括支援係 担当者：引山、福永

電話:65-7841 FAX:64-1437