

主催事業紹介 「小林カレッジ」

小林カレッジは、幅広いテーマを学習することによる「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」を目的に、全6回コースで行っています。

第1回 9月8日(土)「認知症を学びながら、頭と体を使って予防しよう！」



第1回は「認知症を学びながら、頭と体を使って予防しよう！」をテーマに高齢者福祉課の保健師と健康増進課理学療法士に講師を依頼しました。初めに保健師による「知って安心、認知症予防」のお話がありました。加齢による物忘れなのか認知症によるものなのかなど、クイズを交えて楽しく講義が行われました。青魚、緑茶カテキン、ウコンのクルクミンなど予防効果の高い食品のこと、よく

噛んで食べること、食後の歯磨きなど口腔予防と認知症の関係、社会とのつながり、生活の中で脳を鍛えることが予防に繋がるとのことでした。

次に、健康増進課理学療法士による、体を動かしながら学ぶ※コグニサイズを行いました。頭で考えていると手や足の動きがおろそかになってしまう。

簡単なようで、あなどれない運動です。

そのほかに、リズムに合わせて、体を動かしたり、声をだしたりと楽しんで学ぶことができました。



※コグニサイズとは…
コグニション(認知)とエキササイズ(運動)を組み合わせた造語

音楽に合わせて、体を動かし
鳴子を鳴らして、
大きな声で「やっー！」とストレス
解消にもなりました。

