

# 主催事業紹介「小林カレッジ」

第4回 9月7日(土) 頭と体を使って健康づくりのコツを学ぶ 参加者18名



9月になり、朝晩は多少涼しく感じられるようになりましたが、本日は朝から本当に暑くなりました。小林地区の中学校では、体育祭が開催されたようです。暑さに負けない健康な体づくりをしてきた中学生達に感心するばかりです。

さて、本日の講義の内容は、「頭と体を使って健康づくりのコツを学ぶ」です。講師は印西市健康増進課の小塚主任理学療法士です。まず最初に講話から。睡眠が健康に及ぼす影響を分かりやすく、受講者の実際の睡眠に照らし合わせ、解説をしていきました。皆興味深く耳を傾けていました。



次に十分なストレッチを行い、体を使った実技です。動作とそれに関連した発声をして、頭と体を同時に使うことで、認知症予防に効果があります。

最後に、ホールいっぱいに丸く座り、音楽をかけてコグニサイズ（認知症予防を目的とした取り組みの総称）。鈴や鳴子を音楽に



合わせて打ち鳴らし、楽しみながら、コグニサイズを実践しました。楽しみながら、笑いながら実施することがコツだそうです。