

# ☆第2回 地域で健康になろう会 inYoro を

## 開催しました(令和5年8月31日開催)☆

地域包括支援センターで作成したパンフレットをもとに、

脳トレ・レクリエーションを実践しました!



手、文字、数字を使った様々な種類の脳トレ・レクリエーションを紹介・実践しました。始めに参加者全員で実践をし、その後、各地区でグループに分かれて、地域の集まりの場などでもすぐに実践ができるように、1人ずつリーダー役となり実践を



しました。グループの人と協力しながら、自分の地区ではどのように伝えと分かりやすいか、相談しながら行う様子がみられました♪

### <令和5年度の各地区の健康づくり活動について>

脳トレ・レクリエーションを実施後に、令和5年度の各地区の健康づくり活動の実績や予定について情報交換を行いました。情報交換の中で出た活動内容についてご紹介します。

- ・ 老人クラブ、子ども会、体育振興会などを中心にモルックを行った。
- ・ 健康づくりセミナーを開催し、医師や理学療法士などから健康に関する話を聴講している。
- ・ 健康フェアを開催し、ロコモ度チェックなどを実施した。今回教えてもらった脳トレ・レクリエーションを実施できたらと考えている。
- ・ ふれあい・いきいきサロンを立ち上げ、地域包括支援センターの職員やものづくりの講師の人に来ていただいて活動している。など

各地区の状況に合わせて、楽しみながら健康づくりができる内容を実施いただいています♪

## <会で実施した脳トレ・レクリエーションの一部をご紹介します♪>

**体を動かさず脳トレとして、二重課題を含む運動がオススメです!**

- ・ 認知課題(頭を使った課題)+運動課題(体を使った課題)を両方同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていきます。
- ・ 基本的に特別な道具がなくてもできるため、自宅でも実施することができます。

例) 足踏みをしながら数を数える、ステップ台を踏みながらしりとりを行う、ウォーキングしながら引き算を行うなど

(国立長寿医療研究センター コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動のパンフレットより引用)

### 足踏み+3の倍数で手を叩く

- ① 足踏みをしながら、1~30まで数えましょう。
- ② 足踏みはしないで、1~30まで数えましょう。そのうち、**3の倍数のときだけ手を叩きます。**
- ③ **足踏みをしながら、1~30まで数えて、3の倍数のときだけ手を叩きます。**
- ④ 慣れてきたら、スピードを速めましょう。



- ・ 椅子に座った姿勢でも、立った姿勢でも、ご自身の体調に合わせて実施してください。
- ・ 間違えても止めずに続けましょう。
- ・ 笑顔で楽しく実施することが大切です。

#### 慣れてきたら・・・

- 4の倍数、7の倍数など数を変えてみましょう。数字以外にも、干支を言ったり、50音を言ったりするのもよいです。
- 足踏み以外にも、足を前後や横に動かすと難易度が上がります。