

関谷城廻福祉講座「コグニサイズ（認知症予防運動）」

生活支援コーディネーター 和智章宏

4月27日、関谷城廻公会堂で開催された福祉講座をお邪魔しました！

「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた、日本で開発された認知症予防運動のことです。コグニサイズは運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症や重症化を遅延させます。

今回の福祉講座では、岡本に本社のある株式会社アシスタンスの林社長を講師にお招きし、認知症や軽度認知障害についての講義と、コグニサイズの指導をしていただきました。



「魚のDHAが認知症予防にいいんだって！」

「DHAはサバが多いね！」

「サバよりもウナギをいっぱい食べたい！」

「でも、毎日ウナギは食べれないから、やっぱりサバかなあ」



「1、2、3、4と8まで数えながら、右足、左足を交互にハシゴのマスを踏んでいきます」



「3と6は足をマスの外を踏んで、7で手をあげる。」

「うーん、難しい」

「できた、できた」

「『うーん』と考えているときに、脳のトレーニングになっているんです」と講師からやさしい励ましのお言葉をいただきました。

サア、みなさんもレッツトライ！！

※ 関谷城廻福祉講座は、地域包括支援センターささりんどう鎌倉が協力しています。玉縄地域でこのような福祉講座をご希望の際は、同センターまでご連絡ください。(電話番号 0467-42-3702)