

診療所待合室

楽しく歩こう

認知症予防

大山口診療所

久野 淑枝

「認知症の予防策に最も有効なのは運動」との認識が定着してきています。群馬大学では、認知症予防のため地域で開催したウォーキング教室に関するランダム化比較試験の結果、3か月で記憶力などの認知機能が有意に改善したことを報告しています。

対象は週に1回90分のウォーキング教室参加者です。「歩きながら俳句をつくる」「赤い車の数を数える」「犬とコミュニケーションをとる」など、さまざまな課題を各自が持ち、5〜6人の小グループで楽しみながらウォーキングをします。そしてウォーキング後には、歩数や成果を報告して、互いに賞賛し合う機会を設け、これを行った人で行わなかった人の3か月後を比較しました。

その結果、認知機能、精神的健康度、老研式活動能力指標、身体機能など多くの項目で有意な改善が認められました。終了6か月後のアンケートでは、86%が週1回以上のウォーキングを続けていました。このように『デュアル・アクション』といって、頭を使いながら同時に運動を行うことが、認知機能を活性化するのにとても有用

です。

「使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉の貯金」をキャッチコピーに、東京文京区では地域活動として「貯筋運動」を実践しています。

加齢により筋肉の量が減りますが、上肢よりも下半身が問題で、椅子から立ち上がる時に使う「大腿四頭筋」や体幹を支える「腹筋」は70歳代になると20歳代の約半分に減ります。運動はこの二つの筋肉を意識して鍛えるとよいでしょう。運動することが難しい人は歩数を10%増やすだけでも効果があるようです。

100歳の女性が90歳から始めたというお手玉を見事に操っておられる様子をテレビで見ました。何かを始めるのに遅いということはなく、お手玉を始めたからこそ健康長寿を維持できたといえる例でしょう。

脳活性化リハビリテーションの5原則は①快（楽しく）②会話（コミュニケーションを持つ）③役割を持つ④褒め合う⑤エラーレス（失敗させないよう支える）です。プログラムの目標は、歩行などの運動を習慣化させることで、そのためには、歩くことが楽しいと思ってもらうことが最も大切です。



大山恵みの里だより vol. 80

問い合わせ先
大山恵みの里公社
☎0859-54-6600

あべのハルカス

鳥取フェア

9月4日〜10日まで、大阪市・あべのハルカス近鉄本店で「鳥取グルメフェア」が催されました。

フェアは鳥取県と県物産協会が主催し、県西部から公社のほか6事業者が参加。公社では農産加工場のコロツケ・メンチカツなどの実演販売と、大山町産の梨の試食販売を行いました。

梨は「二十世紀」^{あきばえ}「秋栄」^{しんかんせん}「新甘泉」を販売しました。中でも新甘泉が人気で、試食した方が、甘さを気に入って箱買いしてくださるなど、好評を得ました。知名度はこれからですが、今後、さらに人気が高まっていくことを確信させるお客さまの反応でした。

食品安全講習会のご案内



大山町で加工食品を製造・販売されている個人・グループ・事業者の方を対象に食品安全講習会を開きます。

日時：10月2日（木）

13時30分〜15時

会場：保健福祉センターなわ内容：食中毒・異物混入防止の留意点について 他

参加費は無料ですが、事前申込みが必要です。参加ご希望の方は公社へお申し込みください。（〆切り 9月29日）

◆申込み・問い合わせ先

大山恵みの里公社（金田）
☎0859-54-6600

※希望者多数の場合は調整させていただきます。ご了承ください。