



中央体育館だより

2024.11

ようやく涼しい時間帯も出てきましたね。お出掛けしたり、運動しやすい気温になりましたが、季節の変わり目は体調も崩しやすいので、急に運動量を増やし過ぎたり、無理をしないようにしましょう。汗をあまりかかなくなっても、水分補給は必要です！

すぐできる「認知症予防」

日本は超高齢社会となり、近年では認知症患者数の増加が大きな問題となっています。「内閣府の令和6年版高齢社会白書に掲載の認知症高齢者数等の推計」では、高齢者の内、443万人が認知症とされ、軽度認知障害(MCI)が559万人とされています。**合計すると65歳以上の高齢者の内、27.8%が認知症・軽度認知障害(MCI)とされ、身近な病気になっています。**

MCIとは、認知症と完全に診断される一手手前の状態で、放置すると認知症に進行しますが、**適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。**

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。早期から予防対策を行っていくことが重要であり、適切な予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

もの忘れが多いと感じる場合、ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった人は一度家族など身近な方と話してみるのも良いかもしれません。

また、高齢者でなくとも「若年性認知症」という病気ものもあります。認知症予防のトレーニングは何歳から始めても早すぎるということはありません。

一人でできる予防策「コグニサイズ」

認知症の予防には、頭と身体を同時に動かすようなトレーニングを行うことが推奨されています。特に、国立長寿医療研究センターが開発した、全身を動かす運動と頭で考える課題とが組み合わさった「コグニサイズ」が有名です、「頭と身体を同時に動かす」ことがポイントです。

一人でできるコグニサイズ(椅子に座って) 数字を数えながら、身体をタッチ、3の倍数でグータッチ 🍌



右手で左膝



左手で右膝



右手で左足首 🍌



左手で右足首



右手で左膝



左手で右膝 🍌



右手で左足首



左手で右足首

①～⑧を繰り返す 慣れたら倍数やタッチする箇所を変えましょう

【引用】:国立長寿利用研究センター作成パンフレット、認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

スポーツの日イベントを開催しました

10月14日(月・祝)にスポーツの日イベントのとして「さかあがりチャレンジ教室」と「スロージョギング教室」を実施しました！

さかあがりチャレンジは沢山のお申込みをいただき2部構成で実施し、当日は19名の方にご参加いただきました。

初めて鉄棒をする子もいましたがみなさん楽しく参加いただきました。

スロージョギングは福岡マラソン完走教室でもお馴染みの松田先生に指導いただき、15名の方にご参加いただきました。

今回は座学からのスタートでみなさん真剣にメモを取りながら先生の話聞いていました。最後はみんなで競技場内を走りました！

中央体育館では今後も沢山の教室を開催予定です。みなさまのご参加を楽しみにしています！



< 11月10日(日)福岡マラソン開催 >

福岡マラソン完走教室にご参加の19名がフルマラソンにチャレンジします。

コースが近い方はぜひランナーを応援しましょう！

 福岡マラソン 2024
FUKUOKA MARATHON

中央体育館 11月の休館日 11月18日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook