

急に朝晩が冷え込み始め、冬の前触れを感じる季節になってきましたね。涼しくなると、暑い時期より水分補給の量や回数が減ってしまいがちです。冬こそ水分不足にご注意くださいね♪

### 今日から始める「認知症予防」!!

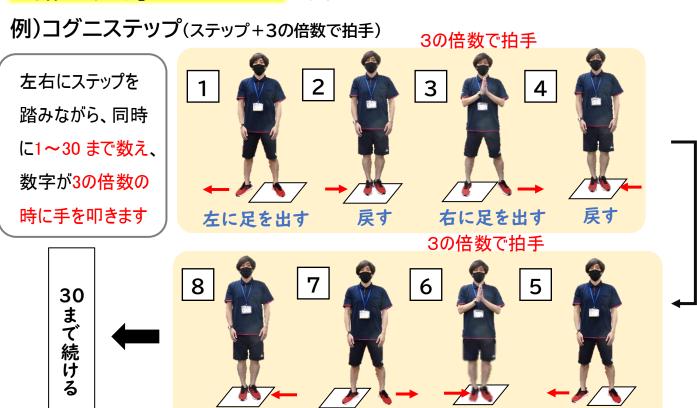
日本では、超高齢化が進み、近年では認知症患者数の増加が大きな問題となっています。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、2025年には、65歳以上の5人に1人程度が認知症になると予測されています。

また、認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する「若年性認知症」というものもあります。若年性認知症の発症年齢は平均で51.3歳。発症者の約3割は50歳未満であり、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。

### デュアルタスク(二重課題)で認知症予防♪

認知症の予防には、頭と身体を同時に動かすような(二重課題の)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、「脳トレ」だけでなく、「同時に身体も動かす」ことがポイントです。



【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

左に足を出す

右に足を出す

## スポーツ教室に参加しませんか?

中央体育館主催のスポーツ教室に参加して、楽しく運動しませんか?

#### らくらくトレーニング

1回完結型の健康運動教室です。 10月から実施日が火曜日に 変更になりました!



- ◆ 日時 毎週火曜日 15:30~16:30
- ◆ 料金 400円/回
- ◆申込 毎週金曜日から翌火曜日分の受付開始。電話予約のみ。

#### レクダンス教室

懐かしのヒット曲にあわせて、 オリジナルのレクリエーション ダンスを踊る教室です。



- ◆ 日時 12/7~1/25 (木曜日) 12/28、1/4は除く 15:30~16:30
- ◆ 料金 400円/回
- ◆申込 毎週木曜日から翌週分の 受付開始。電話予約のみ。

# 個人利用するには事前予約が必要です

トレーニング室と弓道場以外のお部屋を個人利用される場合(例:卓球、バドミントン、バスケットボール、ダンス等)は、電話による事前予約が必要です。 毎週月曜日(休館日の場合は翌日)に、翌週分の予約の受付を開始します。 詳細は、中央体育館のHPにてご確認ください。

### すき間時間に、足腰強化トレーニング ~かかと上げ~







- ✓壁に手をつき、ゆっくりと かかとをあげます。
- ✓10秒キープした後、ゆっくり かかとを下ろします。

10回×2セットを 目標に行いましょう!

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 11月の休館日 11月20日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5 TEL: 741-0301 FAX: 741-0617









Instagram I∃Twitter