

第 10 回板橋いきいきロコモ講習会

「足腰を鍛えて頭も元気！運動で楽しく認知症予防！

～日高市での調査研究を踏まえて～

❖ 日 時 平成 28 年 2 月 10 日（水） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

❖ 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

❖ プログラム

① 講演 「足腰を鍛えて頭も元気！運動で楽しく認知症予防！

～日高市での調査研究を踏まえて～

埼玉医科大学保健医療学部 丸谷 康平先生

② みんなでやってみよう！認知機能テスト！

言語流暢性テスト・記憶力テスト

③ いきいきロコモ体操

「スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう」

歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容



平成 28 年 2 月 10 日水曜日に板橋グリーンホールで、「第 10 回板橋いきいきロコモ講習会」を開催しました。今回のテーマは認知症予防でした。講師は、埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科の丸谷康平先生です。晴天ではありましたが吹く風が冷たい中、大勢の皆さまが足を運んでくださいました。

最初は、高運研代表理事の石橋先生の挨拶でした。

乾燥して寒い季節、風邪をひかないためのうがい方法「スマートうがい」を紹介しました。外出から戻ったときに、「①石鹸で手を洗う。②口の周りを水道水で 2 回洗う。③下を向いて、口の中のうがいを 2 回する。④上を向いて、ノドのうがいを 2 回する。」というものです。ウイルスを完全に洗い流すため、石橋先生は、毎日必ずこのうがいを行い、最近、風邪をひいていないそうです。

続いて、丸谷先生の講演です。講演のタイトルは『足腰を鍛えて頭も元気！運動で認知症予防！』です。認知症の基礎知識と運動の効果を紹介しました。認知症は予防できる。そのための良いこと、悪いことを具体的に話しました。認知症予防には頭を鍛えるだけでなく、足腰も鍛えなければならないという話もありました。皆さんが真剣にメモを取りながら聞いて下さいました。

講演の途中で認知症予防に効果のある二重課題トレーニングも紹介しました。160名の参加者の皆さんにチャレンジしていただいて、とても良かったと思います。なかなか難しい課題で、ぎくしゃくなさった方も多かったかと思いますが、皆さん楽しんで実施していただいたようでした。

また、今回の講習会では認知機能テストも行いました。足腰と同様に認知機能の衰えも早期から気付き、対策することが大事です。この後、藤田先生、新井先生（ともに埼玉医大）によるロコモ体操の紹介と実践でした。皆さんにとっては、もうお馴染みとなったロコモ体操、改めて注意点と体カアップに関するポイントを2人の先生より紹介しました。



最後は恒例の質問コーナーでした。石橋先生、藤田先生、丸谷先生が皆様からの質問に答えました。質問は足腰やロコモに関するものだけでなく、認知症や栄養に関するものなど多岐にわたり、皆さんの関心の幅が広がっているように感じられました。

