本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第42号

令和2年3月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

運動や交流の機会を持ちましょう。



運動や交流の機会を持つ事で、**認知症や筋力低下の予防**に効果があります。
運動や交流の場に行ってみたい方、筋トレ教室に参加してみませんか。

本庄市では筋力アップ教室（はにぽん筋力トレーニング）を推進しています。

教室の開催情報は、本庄市のホームページに掲載されています。

本庄市役所介護保険課または、

地域包括支援センターまでお問い合わせください。

介護保険課　☎0495-25-1722



－コグニサイズの紹介－

コグニサイズとは、簡単な運動と、計算などを組み合わせたエクササイズです。
英語の **Cognition（コグニション＝認知）**と **Exercise（エクササイズ＝運動）**を
組み合わせて、コグニサイズと呼んでいます。認知症の予防法として注目を浴びています。
簡単にできるものを、２つご紹介します。

裏面へ

コグニステップ

両足で立った状態から、
・１で右足を右横に出し、２で右足を元に戻す。
・３で左足を左横に出し、４で左足を元に戻す。
このステップを基本に繰り返しながら、**同時に数を**数えます。**3 の倍数の時、声を出さず手を叩きます**。２０くらいまで数えるのを目標にやってみましょう。慣れてきたら４の倍数でやってみたり、３と４の倍数を合わせて実践してみましょう。



国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動　コグニサイズ」のパンフレットより引用

コグニウォーキング

ただウォーキングをするのではなく、**脳を活動させながら歩く**のがコグニウォーキングです。
例えば
・計算しながら歩く（１００から３ずつ引き算をするなど）。
・川柳、俳句を考えるなど。
２人以上でウォーキングをする時、しりとりをするのも良いでしょう。

★３月の予定★

日　時	行事	会場
３／２７（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内

※３月のオレンジカフェは中止になりました。