

## 身体と頭脳、若返り

### コグニサイズ講座 教え合い認知症予防

認知症予防運動「コグニサイズ」講座の自主活動が、1月18日にありました。11名の参加者が終始笑顔で、でもお互いに教え合い励まし合いながら頭と身体を鍛えていました。

コグニサイズは国の研究機関が開発した、計算やしりとりなどの頭の体操と身体の体操を組み合わせた認知症予防運動のことです。

ささえーるでは昨年8月に講座がスタート。現在は月4回のうち2回は講師がつかない自主活動として行われています。

この日の参加は全員女性で、60歳代から90歳代の11名。まず椅子に座って輪になります。「あなたがたどこさ」などのわらべうたを歌いながら膝をたたき、さらに歌詞の決まったところで隣の人の手にタッチするなど、徐々に難しいルールに。みんなで何度かやってみて、がんばって最後までいくと、大きな拍手や笑い声が起きました=写真上。

次はひもを使った「コグニラダー」。床に置いたはしご形のひもの中を歩きます。ひもの色や歩数によって拍手をしたり足を外に



出したりと、これも頭と身体を一緒に使います=写真下。

正木知子さん(76)はコグニサイズを講演会などで知り、できる所を探していたところ、ささえーるのちらしを見て参加したといいます。「よく笑えて、来るのがとても楽しみ。一度も休んだことはありません」と言う、他の人も、口々に「そうそう」と言っていました。

84歳の方も「家にはない楽しさがあります。先生がいるのも良いけれど、皆が知恵を出し合って、ワイワイにぎやかに活動するのもいい。人の意見を聞くには、理解力が必要で、それが認知症予防にもなります」とうれしそうに話してくれました。



#### ■体と脳の若返り応援講座

##### 「コグニサイズ」

【日時】第1～第4金曜。午前10時～12時(第1・3は自主活動、第2・4は講師指導)

【定員】20名

【講師】はぎやまりハビリデイサービス

【申し込み】電話または直接同館へ。☎03(3353)2333