

認知機能向上

しやしきしやしき百歳体操

年を取るにしたがって、動作が遅くなったことに気づいたり、歩いているときに「ハッ！」と怖い思いをしたことはありませんか？
それには、注意力や判断力などの認知機能が関わっています。「しやしきしやしき百歳体操」で認知を向上させ、いつまでも安心した生活が送れるようにしましょう。

◆しやしきしやしき百歳体操は

どんな体操？

イスに座った状態で、運動と認知課題(認知機能に関する課題)の2つの動作を同時に行う体操です。認知機能の改善に効果があると言われています。

●運動

全身を使い、軽く息が弾み、脈拍数が上昇する程度のもの

●認知課題

計算やしりとりなど、運動と同じに実施することで、運動方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度のもの

◆体操するとどうなるのか？

認知機能が向上し、周囲の状況に気がつくようになります。そうなることで、環境に合わせた正しい行動が取れるようになり、安心して生活が送れるようになります。

◆今から出来る

「しやしきしやしき百歳体操」

①足踏み+野菜の名前
20秒間、一定のリズムで足踏みをしながらいつく野菜の名前をできるだけ多く言ってください。

②速く足踏み+都道府県名

20秒間、できるだけ速く足踏みをしながら都道府県名をできるだけ多く言ってください。

③太ももたたき+しりとり

20秒間、一定のリズムで太ももをたたきながらしりとりをします。思いつくままできるだけ多く言ってください。

④足踏み+昨日の献立か食材

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら昨日食べた食事の献立や料理の名前をできるだけ多く言ってください。

⑤つま先上げ+引き算

20秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げしながら100から3

ずつ引き算します。出来るだけ多く言ってください。

運動と認知課題の2つの動作を同時に行うことで、内容を間違えてしまう程度の少し難しい内容になっていきます。最初は難しいと感じるかもしれませんが、トレーニングすることで効果が現れやすいと言われています。間違えても、笑いながら楽しく取り組みましょう。

1人より、集団で行うと楽しく継続できます。町内では、集会所などに集まって定期的に体操に取り組んでいる方々がいます。

左記の体操グループの皆さんは、ロココ体操や黒潮げんき体操などの介護予防体操に合わせて、しやしきしやしき百歳体操に取り組んでいます。関心のある方は、ぜひご参加ください。

伊田 毎週月曜、午後7時～8時、伊田浦老人憩の家

上川口郷 毎週土曜、午前9時～10時、上川口郷集会所

上川口浦 毎週月曜、午後1時半～2時半、上川口浦集会所

王迎 毎週水曜、午前9時～10時、王迎集会所

蠅川 隔週水曜、午後1時半～3時、蠅川生活改善センター

浮津 毎週水曜、午後1時半～2時半、浮津集落センター

小川 毎週月曜、午後1時半～2時半、小川集落センター

田村 毎週木曜、午後1時半～2時半、田村集会所

早咲 毎月第2・4水曜、午後1時半～2時半、早咲老人憩の家

浜の宮 毎月第2・4木曜、午後1時半～2時半、浜の宮集会所

入野本村 毎週水曜、午後1時半～2時半、入野本村集会所

芝 毎週月・金曜、午後1時～2時、芝集会所

御坊畑 毎週水曜、午後1時半～2時半、御坊畑集会所

上田の口地区からも、「体操をしたい」という要望があり、近期中に旧上田の口保育所で体操を始める予定です。「私たちも体操をしたい」という方は、保健師がお手伝いしますのでご連絡ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

55-7373(直通)