

特集

認知症予防・フレイル予防 コグニケア® 頭と体の運動教室体験&体力測定会レポート

10月12日・19日の2日間、加古川中央市民病院にて開催された「コグニケア」の体験教室と体力測定会にパストラルから14名の方々が参加されました。その様子をお伝えします。

ケアマネージャー 井元 知永子



Q.コグニケアって何だろう？



「コグニケア」とは頭の認知機能を意味する「コグニティブ」と「ケア」を組み合わせた造語で、認知症予防・健康増進プログラムとして神戸大学で開発されました。我が国の平均寿命と健康寿命の差は約10年。病気やケガ、認知症などで介護の必要な状態が平均して10年もある、ということです。

この健康寿命を延ばすために必要な運動や認知機能トレーニングを健康づくりサービスとして実践しているのがコグニケアです。



Q.どんなことするの？



▶体力測定ではその場で結果が分かるので、みなさま大変盛り上がっていました♪

◻こちらはオンライン型コグニケアの体験の様子です。モニター越しに先生とコミュニケーションを取りながら進めます。



運動クラスでは、講師の先生と一緒に頭を使いながら、体を動かします。お手本通りに上手にできなくても大丈夫。指示を理解し、そのように体を動かそうと「考える」ことが目的です。間違っても笑ってすまうので、教室は笑顔がいっぱいでした。定期的に体力測定や認知機能検査を行うことで、効果をはっきりわかりますので、継続の励みになります。

コグニケアにご興味のある方は、ケアマネージャー井元までお問い合わせください。
パストラル加古川では、今後も様々なトレーニング等をご案内してまいります。



DVD
上映会
11/27
14:00

羅生門



芥川龍之介の小説「藪の中」を黒澤明監督が映画化。
ある侍の死に立ち会った男女4人それぞれの視点から見た事件の内幕を生々しく再現する。
アカデミー賞最優秀外国語映画賞、ベネチア映画祭金獅子賞を受賞した黒澤明監督の傑作。

1950年製作・88分