

2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になるといわれています

運動で認知症を予防しましょう

コグニサイズ
って?

認知機能の維持・向上には、運動をしながら頭を使う（認知課題の実行）と効果的なことがわかってきました。この頭を使いながらの運動のことを「コグニサイズ」といいます。

たとえば!

ウォーキングなどの有酸素運動をしながら計算やしりとりなどを同時に行うなど、からだを動かす運動課題と、頭を働かせる認知課題の2つを同時に行います。1人でもグループでもできます。

コグニサイズ (1) ウォーキング+計算

ウォーキングをしながら引き算をし、声に出して答えながら歩きます。100から7ずつなど、一定の数を引いた答えを声に出しながら歩きます。2人で行うときは、交互に引き算します。



コグニサイズ (2) ウォーキング+しりとり

2人でしりとりをしながらウォーキングをします。



以下の注意点を参考に、
安全に運動を行いましょう。

- ・無理をせず少しずつ始める
- ・運動前にウォーミングアップを
- ・痛みが出たらすぐに中止する
- ・こまめな水分補給を忘れずに
- ・体調が悪いときは休む
- ・少しずつでもいいので、継続する



- ★歩行時間は15分くらいから始め、慣れたら歩く時間を増やしていきましょう。
- ★間違ったり、答えが出てこなかったりしても、止まらずに歩き続けましょう。
- ★交通量の多い道路などは危険なため、できるだけ避けましょう。

<普通の散歩をしながらでもできます>

運動習慣を身につけ、認知症予防につなげましょう

出典：「認知症を運動で防ごう」パンフレット 東京法規出版

第9回地域活動見本市 開催のお知らせ

【日時】2019年1月27日(日) 11時~15時

【会場】藤沢市民会館 第2展示集会ホール

第1・第2会議室 教養室



地域で活躍している様々な団体が集まって、皆さんをお待ちしています。「来て」「見て」「聞いて」あなたの地域活動プランをスタートしてみませんか。

いきいきシニアライフ



地域で活動する団体の情報や、いきいきシニアへのおすすめ情報、藤沢市からのお知らせなどを掲載しているサイトです。



いきいきシニアライフ 検索

認定 NPO 法人 おもしろ科学たんけん工房

子どもたちが「理科って面白い」と感じてくれるような体験学習の場“おもしろ科学体験塾”を 2002 年から毎月開催しています。

対象は小学 4 年生～中学 2 年生で、定員は 24 名です。藤沢地区では鵜沼中学校と湘南台高校の 2 会場で行い、近隣の小学校に募集チラシを配布しています。

体験塾では、会員が開発した 80 を超えるテーマの中から、実験や工作を、2 時間半かけて行います。例えば、紙コップとコイルと磁石で作るヘッドホン、ペットボトルで作るふしぎなヘロンの噴水など。

スタッフは、中心となる主任と、児童 4 人に一人のアシスタントで、きめ細かい指導をします。



紙コップヘッドホン 磁力線の実験



ふしぎなヘロンの噴水の体験塾風景

子どもたちの、工作が完成した時や理解した時に見せる、満足した笑顔や歓声が、何よりご褒美のボランティア活動です。

理科に興味のある方、定年退職を迎えた方、子どもが好きな方に最適な、生きがいのある社会貢献活動・地域貢献活動の場です。一度見学に来て下さい。まだまだ女性が足りません。大歓迎です。

問合せ先

【団体名】 認定NPO 法人 おもしろ科学たんけん工房
 【連絡窓口】 鹿島 孝之 (かしま たかゆき)
 【電話】 0466-34-5529
 【メール】 kashima251@yahoo.co.jp
 【URL】 <http://www.tankenkobo.com>

認定 NPO 法人 湘南ふじさわシニアネット



「えのしま・ふじさわポータルサイト(えのぼ)」の運営を筆頭に、ホームページ制作、パソコンサポート、動画制作等の IT 関連事業は、公益性の高い活動として、市との協働に貢献しています。幾つになっても、働く場所があることで、社会性が衰えることがないのも、若くいられる秘訣です。スマホやタブレットの爆発的普及により、IT 難民が危惧される中、そのサポートにいち早く着手したのも湘南ふじさわシニアネットでした。

「わいわいデジタルサロン」で学ぶ人の多くはシニアですが、その上達ぶりに目を見張ります。学ぶのに年齢は関係ありません。また、楽しむことは、

働く、学ぶの原動力にもなっています。旅や趣味の世界を通して、シニアライフは一層豊かになります。



人と人が出会い、そこから自己実現の機会が無限に広がっていくのです。今年 15 周年を迎え、私達は次なるステージに向かいます。

問合せ先

【団体名】 認定NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
 【代表】 小林 信武
 【電話】 0466-52-5577
 【URL】 <https://www.sfs-net.com/>

「楽しくできる脳のエクササイズ」を試してみよう！

9月15日に開催された「シニアのための健康づくり講演会」。講師の一人・高橋亜紀さんに、日常生活でもできる体操を紹介していただきました。

安価なヘアゴムでできる運動【からだほどき®】を紹介します。

右の画像は、そのイメージです。絡まった心とカラダをほどいて(=ストレッチ)、そして結び直す(=強化)というコンセプトです。

続ける為に楽しさも大事にしています。

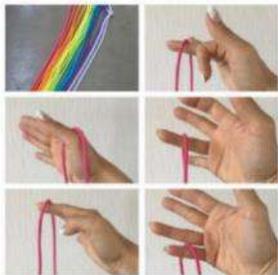


いつまでも動ける心とカラダ作りの為に「簡単・効果的・身近なもので再現」を軸に運動習慣の普及の為に考案したものです。このアイデアは鎌倉市のシニア健康体操のサークルから生まれました。



各地域での健康講座で紹介しています。

片手ゴム送りうんどう



- ①親指から小指にかけてゴムを片手で送る。
 - ②左手の小指を1とし、右手の小指を10とする。
- ★1~10 まで数字を数えながらゴムを送っていく。

※指導者がいる場合 2・8、9・3 など数字を2つ指示し、順番通りにゴムを送る。慣れてきたら数字を3つに増やしたり、その数字を逆から行う。

ヘアゴムは、運動用具よりも安価で準備できること。更に繊細な指の運動が可能であり、筋肉への効果も細かな部分に刺激を与えることが期待できます。また、輪にしたヘアゴムを2重・3重にしたり、2本を繋いで長くするなど、体型や負荷の調整に対応できます。

からだほどき®運動は、安定した体作りの為に、頭(手足の指)・上肢・下肢の3つに分け、各部位のストレッチと筋力トレーニングを行います。

12年前に始めたヘアゴム運動は、運動・脳活・コミュニケーションツールと進化してきました。

健康体操では2人組でコミュニケーションを取ったり、乳がん術後のための「ピンクリボンエクササイズ」では、傷口の癒着を予防するために、らせんの動きを取り入れて「動かす」、「伸ばす」を行います。(下写真)



高橋 亜紀

ピラティスインストラクター、脳活性化プログラム「シナプソロジー®」アドバンス教育トレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして運動指導・指導者育成・セミナーを行う。「鎌倉ピラティススタジオ PreMare (プレマーレ)」を拠点に、介護予防運動【からだほどき®】の指導者の育成活動も行っている。

防災一口知識

< IDホイッスル >

直下型で震度7以上の地震にあなたが見舞われ、瓦礫に埋もれてしまった時。勿論そんなことは考えたくはありませんが、不幸にして遭遇してしまうことは、皆無とは言えません。



IDホイッスルは防災グッズ売場やネット通販などで購入できます。

そんな時、身につけておくと、あなたの命を救うかもしれないグッズが IDホイッスルです。このホイッスルで自分の位置を救助隊に知らせることができ、自らの基礎情報を救助隊に知らせることができます。わずか数百円であなたの命が助かるのです。

自分の情報(名前、住所、緊急連絡先 etc...)を記載できる ID カードが付属していますので、記入して入れておきましょう。



【藤沢市周辺の主なイベント予定（2018年11月～2019年3月）】

イベント名	開催予定日	開催場所
江の島シーキャンドルライトアップ	11月23日(金)～2月17日(日)	江の島シーキャンドル
藤沢で再発見！まちのアート探訪	12月15日(土)～1月11日(金)	藤沢市アートスペース
蔵まえお正月したく	12月16日(日)～23日(日)	蔵まえギャラリー
除夜の鐘	12月31日(月)	各社寺
初詣	1月1日(火)	各社寺
藤沢七福神めぐり	1月7日(月)～31日(木)	市内各所
寒中神輿錬成大会	1月20日(日)	片瀬海岸東浜
第9回湘南藤沢市民マラソン2019	1月27日(日)	江の島・湘南海岸

※開催場所・開催日は変更または中止となる場合があります。詳しくは藤沢市観光協会ホームページおよびチラシ等をご覧ください。

身近なギャラリーで“アート”に触れてみませんか

◆藤澤浮世絵館◆

東海道藤沢宿や江の島の浮世絵をはじめとした郷土資料の鑑賞ができる施設です。藤沢市の浮世絵等資料コレクションは、個人の所蔵を譲り受けた江ノ島浮世絵等が中心となり、郷土資料の一環として収集してきた、藤沢宿、江の島を題材とした浮世絵や、関連資料を展示しています。館内には、展示室（東海道五十三次・藤沢宿・江の島・企画展示のコーナー）、交流スペース、ライブラリー、多目的室があり、地域の文化を楽しむことができます。



利用案内

【開館時間】10:00～19:00
 (入館は18:30まで)
 【休館日】月曜日(祝日、振替休日の場合翌日) 年末年始、展示替え等の臨時休館日あり

【入館料】無料
 【所在地】藤沢市辻堂神台 2-2-2
 ココテラス湘南 7階
 【TEL】0466-33-0111



◆藤沢市アートスペース◆

「藤沢市アートスペース/愛称 FAS (エファース)」は辻堂駅北口、湘南 C-X にある「ココテラス湘南」の6階を利用して、2015年10月にオープンした藤沢市の美術振興施設です。若手アーティスト等の支援や様々なジャンルの企画展、ワークショップ、講座などを開催し、アートの新たな可能性と地域とのつながりを深めることを目標に活動しています。



利用案内

【開館時間】原則10:00～19:00
 (入館は18:45まで)
 【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始、変更になる場合あり
 【入館料】原則無料(展覧会による)
 【所在地】藤沢市辻堂神台 2-2-2
 ココテラス湘南 6階
 【TEL】0466-30-1816

毛利悠子《モレモレ：ヴァリエーションズ》
 2017(企画展「GREY SKIES」) 撮影：Ayumi Matsuura

◆蔵まえギャラリー◆

昭和初期のお米屋さんの母屋と内蔵を使い2006年6月に開業しました。米寿の建物とアートのコラボレーションを楽しむ空間として、たくさんのアーティストを応援しています。「土間・蔵・畳」の3つの展示スペースと神棚のある「こあがりショップ」で、さまざまなカルチャー体験ができます。お気軽に立ち寄って、珈琲もご一緒にいかがですか。



利用案内

【開館時間】展覧会などによって変わります
 基本<10:00～18:00>
 【休館日】展示・イベントなどで変更あり
 【入館料】無料
 【所在地】藤沢市藤沢 630-1
 【TEL】0466-25-9909

掲載の情報は変更されている場合があります。それぞれのホームページで開園時間・休園日・アクセス その他の情報を確認してからお出かけください。

発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室
 TEL: 0466-25-1111 (内線) 3281
 認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
 TEL: 0466-52-5577