

地域ぐるみで介護予防に取り組む機運を高める普及啓発活動開催概要

名 称 テ ー マ	ヨガで楽しく認知症予防・介護予防
開催目的	効果的な介護予防の取り組みのためには、高齢者のみならず高齢期に入る前からの取り組みが重要であることから、全世代から親しみやすい「ヨガ」をテーマに地域住民をはじめとした幅広い参加者を募り、認知症予防・介護予防に対する意識の高揚を図るとともに、通いの場の活性化を図ることを目的として開催した。
主催及び 企画運営	備中県民局
参 加 者	地域住民、通いの場の世話役及び参加者、地域包括支援センター職員 等
開催日時	令和7年11月29日（土）10:00～11:30
開催場所	国民宿舎サンロード吉備路コンベンションホール（総社市三須）
開催概要	<p>倉敷平成病院脳神経内科部長 菱川医師と同病院三宅理学療法士を講師にお招きして「ヨガで楽しく認知症予防・介護予防」を開催しました。</p> <p>老若男女問わない約40名の方にご参加いただき、認知症への理解を深めていただくとともに、ご自身の呼吸や身体とゆっくりと向き合っていただけの有意義な会となりました。</p> <p>前半の講義では、認知症の原因の一つとされるアミロイドβタンパクの関与について触れながら、ヨガが認知症予防にどのように役立つのかを丁寧に分かりやすく解説いただきました。</p> <p>WHOの認知症予防ガイドラインに沿って、運動習慣、禁煙、血圧管理、バランスの良い食事、糖尿病の適切な管理など、日常生活に取り入れられる予防のポイントも紹介されました。認知症の病理が脳にあっても、それを掃除する力・跳ね返す力があれば認知症の症状を発症しない群がいるとの研究内容に皆さん興味を持たれている様子で、熱心にメモを取る方もおられ、参加者の皆さんは集中して聴講されていました。</p> <p>講義の合間には、三宅理学療法士の指導によるコグニサイズを取り入れた5分間のリフレッシュ運動が行われ、軽い体と頭の体操で、時折笑いが起きる和やかな雰囲気の中で皆さん楽しく実践しておられました。</p> <p>後半のヨガ体験では、呼吸を意識しながら行う椅子ヨガや片鼻呼吸法など、日常でも取り組める内容がたくさん紹介されました。菱川医師の落ち着いたリードのもと、参加者の皆さんは呼吸と動きの調和を感じながら、ゆったりと体を動かしておられました。</p>

終了後には、「体がぽかぽかと温まった」「とても良かった。普段の生活を改善したい」「ぜひ継続して取り組みたい」といった感想が多く寄せられ、皆さん笑顔で帰って行かれました。
今回2回目となるこの講座ですが、楽しく認知症予防・介護予防の意識を深めていただくことのできる貴重な機会となりました。





添付資料

☒ 有 ・ 無
・ 開催チラシ (PDF)