



あなたらしさ
いつまでも

11/26 (火)・27 (水) 開催
「おとなの健康大学」連動企画

「デュアルタスク運動」で 楽しく脳を活性化!



「気軽に楽しく運動して、脳も活性化できる」

そんな効率的な運動方法があれば知りたいと思いませんか? 現在、「軽度認知障害」(MCI)^(※1)の状態であれば、運動によって認知機能が改善することが明らかになっています。

(※1) 「軽度認知障害」(MCI)とは健康な状態と認知症の間にあるグレーゾーンであり、認知症ではないが認知機能が年齢相当より低下している状態を示します。1年で約5~15%^(※2)の人が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています

(※2) 参考: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
「あたまとからだを元気にする MCIハンドブック」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001272358.pdf>

「電話をしながらメモを取る」「お菓子を食べながらテレビを見る」といった普段でもやりがちな『ながら動作』。実は「デュアルタスク」(二重課題)と言われる動作です。なかでも有酸素運動を行いながら頭を使う「デュアルタスク運動」が認知症状を改善すると報告されています。

この運動は運動機能と思考機能を司る前頭葉を刺激し、脳の血流量を増加させ、認知機能を向上させることができます。基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。今回、体の中で神経が一番多い指を使った「デュアルタスク運動」もご紹介します。

Profile 大野きらめき 施設長 宮下 貴文 (理学療法士)



大野きらめき
受付時間/
月~土 8:30~17:30
(年末年始を除く・祝日含む)
TEL.0779-66-1211

高齢者介護
きらめき

ホームページ



1・2の運動のポイント 声に出して数を数えましょう //

1. 足の横移動と引き算運動

- ① 左右交互に足を一步ずつ、横に移動させます。
- ② 上記の運動をしながら、100から7ずつ引いていく引き算を行います。



足を横に出す 戻す

計算は他の数の引き算や足し算などに
変えてもいいでしょう。
また、他の簡単な運動に
変えても構いません

2. 指折り運動

- ① 両手をパーにして、声を出しながら親指から指折り10数えます。
- ② 両手をグーにして、声を出しながら小指から指を立て10数えます。
- ③ 左手をグー、右手をパーにしてパーの手は親指から、グーの手は小指から同時に指折り10数えます。
- ④ ③を右手をグー、左手をパーにして同様に行いましょう。



運動の目安は1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。他の運動も合わせながら、無理のない範囲で行ってください。



解説・その他の運動については
こちらから

参考
公益社団法人 日本理学療法士協会
理学療法ハンドブックシリーズ8 認知症
https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

おとなの健康大学 ~VR認知症体験&健康体操~



VR(ヴァーチャルリアリティ)機器を活用し、認知症を「ジブンゴト」(一人称)として体験します。また「デュアルタスク運動」もご紹介します。

日程 11/26(火) サンドーム福井 管理会議棟 2F
201・202会議室(越前市瓜生町5-1-1)

11/27(水) 福井県自治会館 2F 201研修室
(福井市西開発4丁目202-1)

時間 いずれも 13:00~15:40(受付12:30~)

定員 各30人(申込先着順) **参加費** 無料

申込締切 11/15(金) 定員になり次第締切。

お問い合わせ 福祉事業部 TEL:0776-52-8466

受付時間/月~金 9:00~17:00(祝日含む)
※お申し込み後のキャンセルもこちらまでご連絡ください

【主催】 県民せいきょう **【後援】** 福井県

【VR認知症体験】

講 (株)シルバーウッド
大野 彩子さん

動きやすい
服装でご参加
ください

内容

【健康体操】

講 大野きらめき 宮下施設長
(理学療法士)

スケジュール(両日)

12:30~ 受付
13:00~14:20 VR体験①
~ 休憩 ~
14:30~15:00 健康体操
15:00~15:40 VR体験②
閉会

詳細



お申し込み



または
コールセンター
(19ページ)まで

