

地域の中でこつこつと 健康教室「すこやか」



オンラインで発表されている木村さん

令和三年三月十六日、神奈川県全体でのコグニサイズミーティングがオンラインで開催されました。このミーティングは、神奈川県主催の事業で、健康教室でコグニサイズを活用している団体や介護施設職員、認知症やコグニサイズに関心のある方が自由に参加できる会です。この度、寺分町内会館で実施している健康教室「すこやか」現在開催は見合わせ中が積極的に活動している団体として紹介されました。

コグニサイズを活用して、介護予防を！

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。



すこやか世話人のみなさま
包括、生活支援コーディネーターの職員

代表で民生委員の木村さんは、インタビューで「すこやか」について、世話役の皆さまや町内会、市役所、専門機関のサポートあってこそその活動であること、今後も皆さまと力を合わせ、「すこしずつ、こつこつと、やらずに、かつどうしていきまます」と話されています。

コグニサイズは、運動と認知課題(計算、しりとり等)を同時に行い、心身の活性化を図るものです。

人との交流を積極的に！

上記のミーティングでは、国立長寿医療研究センターの土井先生の講演もありました。認知症や身体機能の低下を予防するには、規則正しい生活や運動、コグニサイズの実践と合わせ、人との交流の機会を多くもつことが大切とお話がありました。コロナ禍で、友人宅への訪問や会食は難しいですが、近隣の方と距離をとっての立ち話や、友人との電話・手紙のやりとりなどは貴重な機会ですね。

コグニサイズを実践しましょう！

生活の中にコグニサイズを取り入れ、楽しく実践し、心身を活性化しましょう。コグニサイズは、身体を動かしながら頭を使う事ですので、簡単に実践できます。

やってみよう！

- ① 足踏みをしながら、数字を数え3の倍数で手を叩く。
- ② 足踏みをしながら、「100から7を順に引く」「しりとり」。
- ③ 歩きながら、野菜や動物、国の名前を言う。



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)

こんなときは地域包括支援センターへ

遠方に親がいるけど、こっちに呼び寄せようかな？自分の仕事はどうなるの？

まだまだ先だけど、親の介護ってどうするんだろう？



介護保険のサービスはどのような時に使えるの？手通きはどのように？



お気軽にご相談ください。

～将来介護するかもしれない方も相談できます！～