

チェアーエクササイズ実施報告

開催日時 令和6年1月24日(水)・2月14日(水) 午前9時30分～11時30分

参加人数 延べ55名(1/24:28名 2/14:27名)

- 内 容
- 1 椅子に座った状態での運動「チェアーエクササイズ」
 - 2 認知症予防運動「コグニサイズ」の体験
 - 3 保健師による健康講話「毎日の食事でもココツ骨づくり」の説明

主 催 中央地区健康づくり普及員協議会

協 力 中央公民館



中央公民館館長代理の挨拶



チェアーエクササイズ



コグニサイズ・ラダー



保健師の講話

チェアーエクササイズでは、チューブを使った動きを組み合わせた運動を取り入れた筋肉トレーニングが好評でした。

コグニサイズは、身体運動（体）と認知機能（脳）を同時に使う運動で、軽度認知症を改善する効果が期待できると注目されている運動です。今回は、ラダー（縄梯子）を使ったメニューで、1升を4歩で2升8歩の単位で歩きながら、徐々に動きが複雑になっていく体験をしていただきました。

保健師による講話は、市のデータから要介護に至る要因の2位となる骨折・転倒を予防するための骨のケアについてお話いただきました。