

市民タイムス（令和3年6月29日掲載）

頭と体動かし 認知症予防

上田健康クラブ

塩尻市北小野の上田健康クラブ（金井盛吉会長）はこのほど、上田公民館で認知症予防講演会を開いた。桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター（宗寛）の

臨床心理士・中山聖悟さん（42）が予防知識を伝え、クラブ会員ら約20人が聞いた。

認知症予防に有効な対策として、速めのウオーキング、禁煙、読書やゲームなどを紹介した。国立長寿医療研究センターが開発し



た、運動を組み合わせた予防法「コグニサイズ」の体験も行った。数字を数えながら膝や足に触り、3の倍数で「グータッチ」するといった内容に、参加者が頭を働かせながら挑戦した。写真。

中山さんは認知症になる最大の要因は加齢であるとし「加齢は止められないので、できることに取り組んで予防を」と呼び掛けた。
（石尾 出）