## 脳が目覚める健康教室

中年期以降になると誰しもが気になるのが物忘れ。「人の名前が出てこない」、冷蔵庫を開けて「何を取りにきたんだっけ」という経験はありませんか。「家族に迷惑をかけず、認知症にならずに健康に過ごしたい」というのは、みんなの願いです。

講演会では、世界最先端の脳科学者として知られる東北大学・川島隆太教授の研究・実践効果をもとに、どうすれば認知症が予防できるかを分かりやすく解説します。約5年間にわたって「脳の健康教室」の実践を続けてきた講師が、多くの教室現場から学んだことを「脳のゲーム」を交えてお知らせする「元気が出る」講演会です。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

■日　　時　5月19日(土) 10:00〜11:30（受付9:30から）
■場　　所　げんきの杜　多目的ホール
■講　　師　学習療法センター　エリアマネージャー　杉江　哲 氏
■参 加 費　無料
●申し込み・問い合わせ先
社会福祉法人敬愛会　在宅支援課「脳の健康教室」係
TEL 72-4550

## 健康教室のお知らせ

あなたの体力年齢は何歳でしょうか。

「これくらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか。転倒予防や健康づくりに向け、「身体力テスト」で自分の体力レベルを知り、自分の体力に合った運動を毎日の生活に取り入れていきましょう。リハビリ職員のもと指導を行います。どなたでも参加できます。皆さまの参加をお待ちしています。

運動のできる服装で運動靴をご持参ください。

■開 催 日　5月から2月までの毎月第3金曜日
■時　　間　9:30〜11:00（全10回）
■場　　所　ほほえみ館　交流センター（こうげクリニック裏）
■内　　容　①健康・活動チェック、体力測定　②体操指導　③効果の確認
■参 加 費　無料※事前予約は不要
●問い合わせ先
社会福祉法人敬愛会
居宅介護支援事業所わかば　TEL 72-4550

## 読み書き・計算で脳の健康維持（認知症予防）・増進を！

「脳の健康教室」は、読み書き（音読）・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究成果を基に行います。

### 「脳の健康教室」受講者募集

■内　　容　読み書き・簡単な計算の学習を行います。
■対 象 者　65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方。
■定　　員　20名 ※定員を超えた場合は抽選
■学習期間　6月中旬から12月中旬（6ヵ月間）
■学習曜日　毎週 水曜日（10:00〜11:20の間の50分程度）
■会　　場　たいへいの里
■費　　用　月額1,080円（教材費込）
■申込方法　電話またはFAXで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
■申込締切　5月31日（木）
※脳の健康教室は、町の委託事業です。

### 教室サポーター募集

この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。

■対 象 者　おおむね70歳までの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
※但し、事前の研修会（6月6日予定）と開講式(6月13日予定)に参加可能な方
■活動日時　左記教室開催時　午前中 2時間半程度
※できる範囲のお手伝いで構いません。
■活動内容　受講者への「学習」支援、「仲間づくり」支援、「社会参加へのきっかけづくり」支援。
※無償ボランティアとなります。
■応募方法　電話で下記までご連絡ください。
■応募締切　5月31日（木）

●申し込み・応募・問い合わせ先　社会福祉法人敬愛会　在宅支援課「脳の健康教室」係 TEL 72-4550

## ミラノシカヨガ開催！

会場となる田舎暮らし研究交流サロンでは、「みらいのシカケ」というプロジェクトが進行中。サロンは、それを略した「ミラノシカ」という愛称で親しまれています。

講師には中津市でヨガ教室を開催されている中松ゆうき先生をお迎えして、年齢に合わせたヨガを教えていただきます。

どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

■日　　時　5月27日(日)
第一回 10:00〜11:30
第二回 14:00〜15:30(2部制)
■場　　所　田舎暮らし研究交流サロン
■定　　員　一回10名まで
■参 加 費　500円
■申込方法　メールもしくは電話にて下記までお申し込みください。
※当日は動きやすい服装でご来場ください。

●申し込み・問い合わせ先　田舎暮らし研究交流サロン（小林・中村）TEL 72-1556　メール：info@miranoshika.org

## 健康長寿のまちづくり

### フレイルを知って予防しよう

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルは「虚弱」を意味する英語から作られた言葉です。

多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、介護が必要な状態に陥ると考えられます。

**「外出することが減った」**
**「食事が美味しくなくなった・量が減った」**
**「家事や趣味などの活動の量が減った」**

という人は、フレイルになりつつあるのかもしれません。

フレイルの段階で気づき、日常生活を見直したり活動を意識して増やしたりすることができれば、健康な状態に戻ることもできます。

**フレイルは「お口の機能の低下」から始まることが多いと言われています！**

お口の機能には「しっかり噛む」「たくさん話す」といった、生きていく上で重要な役割があります。お口の機能の維持には、残っている歯の数だけではなく、顎や喉といった部位の「噛む・飲み込む力」も大切です。「かたいものを噛めない」から「やわらかいものばかり食べる」生活が続くと、噛まなくてもいいためさらにお口の機能が衰えていきます。

すると「体重がだんだん落ちていって体力が低下する」「おしゃべりが上手くできなくなり、人と話すことがおっくうになる」といったことにつながり、フレイルへと進行していきます。

**まずは定期的に歯科検診を受けましょう。**

義歯がうまく合わない方は、早めに歯科を受診してお口に合うように調整してもらいましょう。しっかり噛むことは介護予防の第一歩です。

平成29年度から豊前築上歯科医師会と協力して、歯科医・歯科衛生士と一緒にサロンでお口の健康に関する啓発活動を行っています。歯科医師会ではお口に関する無料訪問相談もしていますので、気になる方は一度ご相談ください。

●問い合わせ先　長寿福祉課　地域包括支援センター　TEL 84-7322

上毛生き活き塾

## 参加者募集

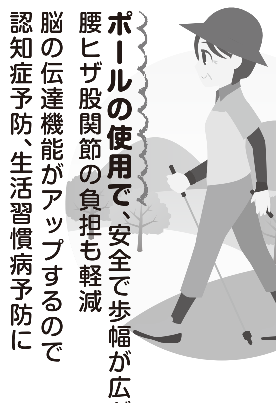
■上毛町生き活き塾とは
誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、さまざまなプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

### 第1回 健康づくりノルディックウォーク教室

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。

ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。

特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につき、ダイエット効果はもちろん、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。




■日　　時　5月26日(土)15:00〜17:00
■場　　所　大池公園周辺（集合場所：ふるさと手づくり村屋外ステージ前）
■内　　容　楽しく歩いて健康づくり -ノルディックウォーク-
(1)ノルディックウォークのお話
(2)ポールを使ったストレッチ
(3)ノルディックウォークで公園散策
■対 象 者　健康づくりやウォーキングに関心のある方
■定　　員　20名（先着順）
※町内在住の方を優先させていただきます。
■参 加 料　(1)ポールをお持ちの方 200円
(2)ポールをお持ちでない方 500円
■講　　師　中川　晋吾氏
ノルディックウォーク公認指導員（鍼灸師・柔道整復師）
■申込方法　電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

●申し込み・問い合わせ先　長寿福祉課　福祉医療係　TEL 72-3111（内線167）FAX 84-8021
地域包括支援センター　TEL 84-7322 FAX 84-7323