

健康長寿のまちづくり

認知症予防に効果があると注目される有酸素運動

②コグニサイズ編

今月は運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」についてご紹介します。

コグニサイズとは、高齢者の心と体について研究をしている国立長寿医療研究センターが高齢者のために開発した「体を動かしながら頭も鍛える運動」のことをいい、簡単な計算やしりとりなどの課題と運動を同時に行うことで、認知症の予防と健康促進を目指すプログラムです。

2つのことを同時に行う「ながら作業」は脳の血流量を上げ、前頭葉(※1)を活性化させてくれます。血流量が少なくなると脳の機能も低下してくることから、コグニサイズは認知症予防に効果的であるといえます。

(※1)脳の最高司令部ともいわれており、記憶力や集中力に加えて意思決定、注意力、感情を担う役割を持つ。顔を正面から見たとき、額の裏に位置する。

次回は③有酸素運動と知的活動と一緒に「デュアルタスク」についてのお話を掲載予定です。

●問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

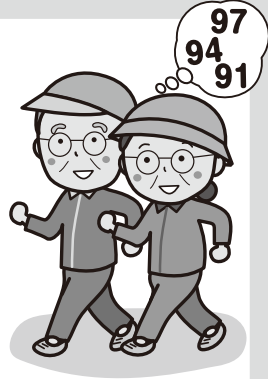
簡単なコグニサイズの紹介

あごを引いて背筋をまっすぐ伸ばし、普段の歩幅より5センチ程度広げて歩きます。速度は遅すぎず速すぎず、少し息があがる程度にし、無理のない範囲で心拍数を上げていきましょう。運動しながら脳も動かしていきます。脳が活性化されることで、認知症予防が期待できます。基本のウォーキングと同時に「100から3ずつ引いていく」といった簡単な計算を行いましょう。97…94…91…と歩きながら3引いた数字を声に出し、終わるまで続けます。

途中で詰まったり計算を間違えたりしても、運動はそのまま続けてください。1日30分、週3回の頻度で行うと、認知症予防の効果が期待できます。1日のうち、10分程度の運動を3回に分けても問題ありません。

コグニサイズのポイント!

- 息が少し上がる程度のペース(無理のない範囲で)
- 計算やしりとりで詰まっても、体は動かし続ける
- 1日30分を、週3回は続ける



(令和元年度 第1回)

上毛生き活き塾

健康づくりノルディックウォーク教室 参加者募集

■上毛生き活き塾とは
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。

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。

大池公園で早朝ウォーキング!

■日 時 7月27日(土) 7:00~9:00 ※6:30から受付
■場 所 大池公園周辺(集合場所:ふるさと手作り村野外ステージ前)
■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
※傷害保険代込み

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167) FAX 84-8021
地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322 FAX 84-7323



■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・ポールの有無をお知らせください。

上毛町創業促進支援事業助成金のお知らせ ～上毛町で創業される方を応援します～

町内で、創業する方を対象に、改修工事費や備品購入費など創業に係る費用を助成する「上毛町創業促進支援事業助成金」の受付を行なっています。飲食店や美容院など幅広い業種を対象としていますので、創業を考えている方はご相談ください。



メリット

- ◎創業に必要な資金を金融機関などから融資を受けた場合、要件を満たせば融資額の2分の1以内(限度額200万円)を助成します。
- ◎創業準備から経営相談まで、町と商工会が連携してサポートを行います。

※創業とは以下のいずれかに該当する場合です。
・事業を営んでいない個人が新たに事業を開始する場合
・事業を営んでいない個人が新たに法人を設立し事業を開始する場合
・中小企業者(個人・法人)が新たな分野で主たる事業を開始する場合

■助成金の額

対象経費(申請書類など作成費、店舗など改修工事費、備品など購入費【1件の金額が3万円以上のもの】、借損料費、広報費など)の2分の1以内で、かつ、金融機関などからの融資額の2分の1以内(限度額200万円)

■受付期間

申請は随時受け付けを行っています。ただし、助成金の総額が予算額に達した時点で受付を終了します。
※その他、要件などがありますので詳しくは下記までお問い合わせください。

●助成金や申請に関するお問い合わせ 開発交流推進課 開発交流推進係 TEL 72-3111(内線233)
●創業や経営に関するお問い合わせ 上毛町商工会 TEL 72-3195

対象者

町内で新たに創業を行う方で次の要件すべてに該当する方

- ①町税などの滞納がない方
(法人にあっては法人及び法人の代表者)
- ②町内に事業所などを設置しているまたは設置しようとしている方
- ③創業に必要な資金について金融機関などからの融資を受けることが決定している方
(事業計画書が金融機関の融資審査において認められる事業)
- ④許認可などを必要とする業種の創業については、開業までに当該許認可などを受ける方
- ⑤5年以上継続して町内で営業する意志があり、上毛町商工会の会員となる方
- ⑥町民でない方が個人で創業する場合は、開業後3年以内に町内に住民登録を行い、継続して居住する意志がある方

創業に必要な資金を金融機関などから融資を受けて実施する事業が対象となります。
助成金の申請を考えている方は、融資を受ける前にご相談ください。

7月の買い物バスツアー 参加者募集

(高齢者等買い物バスツアーモデル事業)

～マイクロバスで、集合場所から商業施設まで行きます～

高齢者の生きがいづくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施しますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。

今回は、事前申込をいただいた方の自宅の近くから商業施設までの送迎を行います。ニーズ調査を目的として実施しますので、平成31年4月から令和元年9月までを試行期間とさせていただきます。ぜひお気軽にご参加ください。

■対 象 者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせず買い物ができる方とします。

■参 加 費 無料 ※送迎バス以外の費用は各自でご負担ください。

■申し込み 電話で、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

申込締切後、申し込みのあった方に、当日の迎えの時間を連絡します。



◎開催日及び目的地 7月17日(水) フレスポくぼてんタウン(豊前市大字今市)
※申込み締切:7月12日(金)

◎開催日及び目的地 7月23日(火) 道の駅しんよしとみ(大ノ瀬)・ゆめマート(豊前市大字岸井)
※申込み締切:7月18日(木)

お迎え 9:00～ 買い物 10:30～11:30 送り 11:30～

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)