

# 認知症予防の運動も 住民向け「健康まつり」

よこすか  
浦賀病院

横須賀

賀市西浦賀)は27日、スタ  
ツフが住民の健康相談など

よこすか浦  
賀病院(横須

に気軽に応じる「健康まつ  
り」を浦賀行政センター(同  
市浦賀)で開いた。浦賀地  
区社会福祉協議会主催の



健康運動指導士の説明を聞きながらエクササイズに励む参加者  
＝横須賀市浦賀

「福祉のつどい」に合わせ、初めて企画した。

午前中は管理栄養士による食事相談会や看護師による健康相談会などが行われ、血管年齢や体力などを測定するブースも盛況だった。

午後からは、認知症予防の運動教室を実施。健康運動指導士の金子さつきさん(31)が、国立長寿医療研究センターが開発した「コグ

ニサイズ」と呼ばれるエクササイズをお年寄りらに「伝授」した。

集まった約200人が一斉に挑戦。いすに座り、数を1から数えながら足踏みをし、3の倍数で手拍子を打つ、体と頭を同時に使う運動をこなした。金子さんは「簡単なエクササイズなので、覚えたことを家でも継続してほしい」と呼び掛けた。