

認知症や介護予防に

お披露目会で市民へ伝授



真庭市が市民の健康維持のために制作していた「げんき☆輝きエクササイズ」が完成。8日、勝山文化センター

市内で高齢化が進む中、市が健康寿命の延伸などを目的に昨年6月、制作の検討を開始。岡山大学院医歯薬学総合研究科の菱川望講師（脳神経内科学）とヨガインストラクターの高橋依子さん（東京）の協力を得て作り上げた。お披露目会では高橋

露目会があり、市民約90人に伝授された。体力の維持・強化に加え、手足を同時に動かして脳を活性化する効果があるといい、認知症や介護予防に役立てる。

市は週1回以上の頻度で自主的に取り組む住民の団体に、介護予防コーディネーターを派遣してアドバイスをトさせる。問い合わせは市高齢者支援課（08674）。

高橋さん（左）の指導でエクササイズに取り組みお祈り

間のテンポの良い音楽に合わせ、スクワットや足踏みで下半身の筋力を鍛える。併せて上半身は肩、胸、腰などを手でタッチしたり、胸の前で8の字を描くような手を回したりと、複数の動きを重ねる。武藤和子さん（69）＝真庭市久世＝は「体が温まってきた。いい気持ちだった。エクササイズを続けて体力を向上させたい」と話した。

高橋さん（左）の指導でエクササイズに取り組みお祈り

お披露目会では高橋さんが実演指導し、お祈り

高橋さん（左）の指導でエクササイズに取り組みお祈り

お披露目会では高橋さんが実演指導し、お祈り

お祈り

お披露目会では高橋さんが実演指導し、お祈り