

健康アドバイス

認知症予防トレーニング (デュアルタスク)

最近、テレビなどで「デュアルタスク」という言葉を耳にされたことはありませんでしょうか。「デュアルタスク」とは、2つの動作を一緒に行うことです。例えば「テレビを見ながら、洗濯物をたたんで仕分ける」これもデュアルタスクになります。ポイントは体を動かしながら脳（頭）を使うということです。

デュアルタスクを行うことで脳に良い影響を与えます。

2つの動作を一緒に行うことで、脳の血流量が増えるからです。

認知症の方は脳のあちこちで血流の低下がみられ、脳の血流量の低下とともに脳の機能も低下していくことがわかっています。デュアルタスクで活性化されるのは、特に前頭葉といわれる部位です。この部分が、損傷を受け血流不足で働きが悪くなると、状況判断の低下が顕著に現れます。前頭葉は脳の司令塔とも言われ、運動を行う機能と思考を司る、脳の最高中枢なのです。

簡単にできるデュアルタスクトレーニングをご紹介します。

歩きながら（足ふみをしながら）・・・

- ◎しりとりをする
- ◎ジャンケンをする
- ◎看板の文字を逆から読む
- ◎足し算や引き算をする など

$$100 - 3 = 97$$

$$97 - 3 = 94$$

$$94 - 3 = 91$$



※立位での運動が難しい方はイスに座ったまま、

かかとの上げ下げをすることで足ふみの代用となります。

ウォーキングをする方は、歩くスピードを『やや速く』することで、運動の効果がアップします。慣れたら『課題』を変えましょう。間違えないことが大切なのではなく、考えることが大切です。間違っても笑って楽しみましょう。場所を選ばず手軽にできるデュアルタスクトレーニングを、毎日、少しずつ取り入れ、前頭葉を刺激して認知症予防をしていきましょう。

岡山県南部健康づくりセンター

運動指導員 高槻 祐子



グランドゴルフに参加して(田中・田中野田町内会主催)

12月9日、御南中学校運動場で開催された、田中・田中野田町内グランドゴルフ大会に参加しました。

私は、3年生になったので初めて参加しました。

グランドゴルフは、とても楽しかったです。けれど、球をゴールにいれるのがとても難しかったです。球を打った回数が少なかった時は、とてもうれしかったです。

同じチームの人に、打ち方を教えてもらいました。打つ強さや方向を、その通りに打つと球が遠くまで打てたりゴールが上手にできました。

相手チームの人にも、たくさん誉めてもらえて嬉しかったです。

みんなで、「上手に打ったなあ。」とか「おいしいなあ。もうちょっと右だな。」とか、たくさん話しながら楽しくできました。

終わった後に、みんなで豚汁を食べました。熱々でたくさん具があって、すごく美味しかったです。

みんなで、笑って楽しくグランドゴルフが出来たので良かったです。来年も参加して、もっと上手に出来たらいいな。と思いました。

小学3年生 久保 悠莉

