

# おれんじ通信

25

知って支える認知症

## 認知症は予防できる？②

市では、保健センターや公民館などでさまざまな介護予防教室などを実施し、高齢者の健康づくりの充実をめざしています。認知症予防としてデュアルタスク（二重課題）に挑戦しながら楽しく身体を動かす講座「健脳エクササイズ」もその一つです。

デュアルタスクとは、例えば椅子に座ったまま1分間足踏みを繰り返しつつ、花の名前や国名などをできるだけたくさん声に出してあげていくなど、2つの課題を同時に取り組むことをいいます。このように、適度に脳を混乱させ、その状態に対応しようとするのが脳の神経ネットワークの発達を促します。そしてこの脳神経の発達が認知症予防につながるといわれています。

デュアルタスクは、自宅でも取



り組めますので、ぜひ挑戦してみてください。仲間とともに挑戦してみたい方や地域で広めたい方は、お近くの保健センターへ気軽にお問合せください。

「健脳エクササイズ」の資料（カラー刷りポスター）を希望する場合は、保健所健康づくり課で配布します（事前に電話で要予約。郵送不可）。



今回は「運転免許の自主返納について①」です。なお、おれんじ通信への意見をお寄せください。

☎地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3848