

健康百科

コグニサイズで認知症予防！

認知症になる一歩手前に「軽度認知障害(MCI)」という認知症予備軍の段階があります。このMCIの段階のうちに頭と体を同時に使う運動をすることで、健康な状態に回復したり、認知症の進行を遅らせたりすることができるといわれています。

今回は認知症予防に効果のある「コグニサイズ」を紹介します。

やってみよう！ コグニサイズ

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、運動(エクササイズ)と認知(コグニション)課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

①基本ステップを覚えます(立った姿勢でも座った姿勢でも行えます)

- ①右足を右へ出す
 - ②右足を戻す
 - ③左足を左に出す
 - ④左足を戻す
- 足を揃えた位置からスタート
- ②1～20まで声に出して数えながら、基本ステップを踏みます
 - ③慣れてきたら、基本ステップを踏みながら3の倍数で拍手をします
 - ④拍手する数(例：5の倍数、7の倍数)を変えたり、拍手を別の動作(頭を触る、おなかを触る)にしたりするなど、変化をもたせると難易度が上がりますぜひ、チャレンジしてみてください。

引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット
認知症予防に向けた運動 コグニサイズ



【問】 高齢介護課Tel.92-4921

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

園内の遊歩道を歩くと、木々の間から差し込む日の光が心地よい緑豊かな公園です。林に囲まれた場所で、鳥のさえずりや子どもたちが遊ぶローラー式滑り台の音を聞きながら、のんびりする時間がぜいたくに感じます。池ではカワセミを見ることができ、バードウォッチングもオススメです。園内を散策してみたいかがでしょうか。



【施設概要】
場所：東諸川711-1



こがキラメンバー 市川農園

自然に囲まれて、ゆっくりとした時間が楽しめる 三和ふるさとの森



1カ月児健康診査の費用を助成します

市では、生後1カ月ごろに受診する1カ月児健康診査の費用を一部助成します。お子さまの健やかな成長のため、健診を受けましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

【問】 子育て包括支援課Tel.48-6881



対象

次の①②を満たす乳児

- ①令和7年4月1日以降に生まれ、出生後28日目から生後6週未満
- ②健診受診日に古河市に住民登録がある

助成額

1人につき1回6,000円(上限)

受診方法

受診する際は、交付された「乳児一般健康診査受診票(1カ月児健康診査)」を医療機関窓口へ提出してください。赤ちゃんの生まれた病院等での受診をお勧めします



高齢者叙勲

旭日単光章

松葉保雄さん
(88歳、久能)
元古河市議会議員



瑞宝双光章

金久保三智夫さん
(88歳、駒羽根)
元上辺見小学校長



全国大会出場

ねんりんピックはばたけ鳥取2024 ソフトボール大会

井上陽久さん、中村実さん、中山栄さん、波江野博さん、甲斐義教さん、清水康雄さん、小山昇さん、吹田広二さん、大木直明さん、宮永昭洋さん、神千代太郎さん、関口正義さん、栗田準一さん、板垣勇さん、柳田晋さん(古河キングフィッシャー)

第66回日本選手権(25m)水泳競技大会

【女子400m個人メドレー】

中澤心暖さん(古河あかやまSS)

JOCジュニアオリンピックカップ2024年

全日本卓球選手権大会(カデットの部)

【14歳以下女子シングルス】

高橋星璃奈さん(SPCジュニア)

2024年少林寺拳法全国大会inふじのくに

【中学生男子の部】

大場悠靖さん、三本松恋さん(少林寺拳法茨城三和スポーツ少年団)

【中学生女子の部】

初見愛鈴さん、大久保秋果さん(少林寺拳法茨城三和スポーツ少年団)

ジャパンオープン2024(50m)

【女子100m平泳ぎ】

中澤心暖さん(古河あかやまSS)

女子第36回全国高等学校駅伝競走大会

長濱心咲さん(埼玉栄高等学校)

第33回全日本高等学校女子サッカー選手権大会

茂木優菜さん(宇都宮文星女子高等学校)