

あかね台自治会のある活動:「介護予防教室」の紹介:

4年前に遡り 2019年9月に伊勢原市北部地域包括支援センター主催による「介護予防教室」をあかね台会館ホールにて、同センターの中澤 看護師の指導により始まり、自主継続して「きらきらコグニサイズ・高森」と名称として同会館ホール活動拠点として毎月2と4週の金曜日午前10:00~12:00am開催しています。

介護予防活動の大半は認知症(コグニション:cognition:オレンジ色)対応の由、コクニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)との造語であり、国立長寿医療研究センター 医学博士 島田 裕之 の発案に因ります。頭を使いながら運動することで、神奈川県健康財団・市指導の未病を改善し、健康寿命を引き延ばす活動に有り、介護保険行政との関係が有ります。

更に一社法人「認知症協会」によると、団塊の世代が後期高齢期(75歳)を迎える2025年には「3人の内1人」が認知症になるとも言われています。その意味で、コクニサイズの活動は極めて意味が有ります。

当会「きらきらコグニサイズ・高森」は2021年6月に、伊勢原市・社会福祉協議会「社協」よりミニデイサロン no.34 に登録されて助成金を頂いています。更に、あかね台自治会より会館使用料を優遇して頂いて大変、助かっています。

現会員は、あかね台の住民を中心に20名登録しています。コクニサイズの活動を理解し、継続し続けること毎日最低6ヶ月以上5年継続しないと効果は出にくいとされています。

前記の「認知症協会」の発表によると、認知症の食生活に、特にアミロイドβ(タンパク質)排出する役割の有るとする食材としては、1.大豆、2.玄米、3.ヤマブシタケ(茸)、4.卵黄、逆に認知症に悪い作用する食物として、白い食パンや麺類に含まれるグルテンが悪作用すると云われています。

他に、有酸素運動、長めの散歩(8千歩以上)、睡眠7時間、及び対話等も良い作用すると云われています。

当会の活動では、改訂された会則には、会員には、コクニサイズ活動に理解と協力をして、自助、互助、共助、公助をお願いしています。

以上 活動を紹介しました。

代表 小林克俊