

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 23 (2015. 6 月) … J A 宮城中央会営農農政部…



## 今年も推進員養成研修開催します！



今年もJAグループ宮城百歳元気プロジェクト推進員を養成します。人事異動で新しく担当になられた職員の方、まだ研修を受けていない女性組織・助けあい組織の方、もう一度勉強したい方、ぜひお申込みください。

日時：平成27年7月23日（木）10：30～24日（金）12：00

会場：JA学園宮城



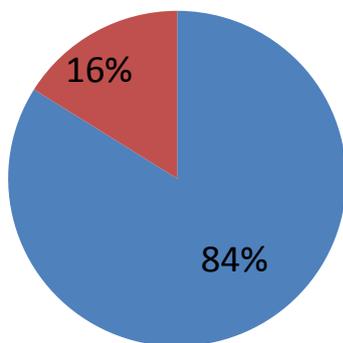
## 百歳元気プロジェクト取り組み調査結果について

いきがいき推進大会参加者へのアンケート結果をご報告します

平成27年3月24日実施、回答人数88人、対象：女性部員、助けあい組織会員、百プロ推進員

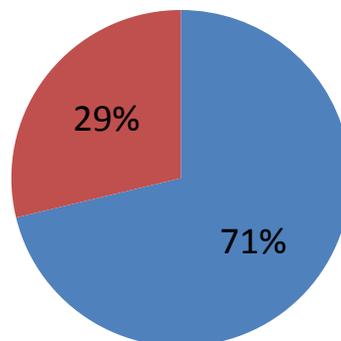
○百プロのイベント参加について

■あり  
■なし



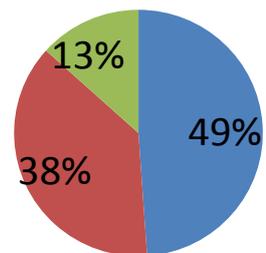
○百プロの自宅での取り組みについて

■取り組んでいる ■取り組んでいない



○自宅での取り組み頻度について

■週に数回 ■月に数回 ■毎日、年に数回



調査の結果多くの方がイベントや自宅で百プロに取り組んでいることが分かりました！

その内容としては、イベントではにこにこ体操が最も多く、自宅での取り組みは減塩やバランスのとれた食生活・ウォーキングが最多となりました。これからも生活に取り入れやすいメニューを作っていきますのでよろしくお願いします！！

# 認知症予防に効果的！“コグニサイズ”で運動しながらいきいき脳をつくらう

コグニサイズって??

英語の cognition（認知）と exercise（運動）を合わせた造語で、頭と体の体操を一緒に行うというものです。具体的な方法は、簡単なステップをしながら計算やしりとりをするなど、様々なやり方があります。少し体を動かすこと、簡単な計算などで頭を使うこと、これらを単独でやることはできても、同時にやるとなると途端に難しくなります。



コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが認知症予防のためのエクササイズとして開発したものです。では、実際にコグニサイズをやってみましょう！

両足を揃えた状態で立つ。

1. 右足を右横にステップ。
2. 右足を元の位置に戻す。
3. 左足を左横にステップ。〈3の倍数：拍手〉
4. 左足を元に戻す。〈ここまでで1セット〉

1, 2, 3, 4, 5…と続けていき、慣れてきたら、ステップを複雑にしたり、3の倍数以外にもアクションをする数字を増やすなど、工夫してみましょう！コグニサイズで運動し体の健康を保ちながら、同時に脳も活性化させましょう★

## 口腔ケア情報 part9

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

### ★滑舌を鍛えて誤嚥防止！！

加齢とともに舌が衰えると飲み込む力が弱くなり、誤嚥をおこしやすくなります。舌の衰えが最初に現れやすいのが滑舌です。滑舌を鍛えるには早口言葉が効果的です。下に練習用の早口言葉をまとめてみました。もちろん、パタカラ発声（パ、タ、カ、ラを繰り返す）も有効です！！

1. 青い家をおいおい売る。上へ青い葵をおいおい植える。
2. 新進議員 委員に新任、いちいち機敏に議事を審議。
3. 歌たいが歌うたいにきて歌うたえというが、歌うたいがうたうだけ歌うたえれば歌うたうが、歌うたいだけ歌うたえぬから歌うたわぬ。
4. 菊栗菊栗三菊栗、合わせて菊栗六菊栗。
5. 新設診察室視察。最新式写真撮影法。