

令和5年度 地域キャンパス講座〔西北地区 金木〕 実施報告書

頭と身体のエクササイズで目指せ介護予防

- 1 講師： 齊藤由美子 (シナプソロジー®研究所公認シナプソロジー®インストラクター)
- 2 日時： 令和5年11月17日 (金) 13:20～14:50
- 3 会場： 五所川原市金木公民館
- 4 参加者数： 34名
- 5 内容

・「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など、ふだん慣れない動きで脳を適度に混乱させることによって、認知機能向上が期待できる。

・脳トレとは違い、出来ることが目的ではなく「上手にできない」時の方が脳に良い。

・指・手・足など、からだ全部を使い、声を出して楽しむことで、生き活きとしたコミュニケーションが生まれる。

・注意機能、判断力、認知機能の向上、抑うつ感、倦怠感の低下につながる。

