

第3回カムカムサロン開催報告書

2025年6月10日（火） テーマ「脳もイキイキ！ 楽しく認知症予防」 在宅看護学

今年度3回目のカムカムサロンは、梅雨入りした本降りの雨にもかかわらず、15名の市民の方々がご参加下さいました。11時に始まったサロンは、おなじみの高槻もてもて筋力アップ体操（以下、もてきん体操）からスタート。念入りのストレッチの後、音楽に合わせて体を動かし、「ひゃくいち（101）！ひゃくに（102）！・・・」と、長寿を確信させる掛け声も慣れたもので、大学の校舎に響き渡ります。介護予防マイスターさんが一人一人の動きに目を配り、「無理しないで～」と声もかけてくださるので安心です。

後半はいよいよ大学教員の講義です。もてきん体操のように体を動かすと認知症のリスクが約17%減少、パズルなどの頭を使う活動は約23%減少など、研究結果に基づいた予防方法の説明がありました。そして、脳には海馬（かいば）と呼ばれるタツノオトシゴの形をした部分があり、そのタツノオトシゴやおでこの上あたりの前頭葉（ぜんとうよう）が衰えないように鍛えましょうと全員で脳トレーニングに挑みました。右手と左手で違う運動を同時にする“拮抗（きっこう）運動”は、簡単すぎず「戸惑うくらいのレベル」が脳を活性化させます。実は大学の教員の方が動作の間違いが多く、会場から笑い声がもれました。

脳を活性化させた後は皆さんのお顔がすっきりしたように見えました。「老眼鏡なしで読める資料でよかったわー、先生の講義がいつも楽しみ」という嬉しい声援も頂きました。

