

健康づくりサポーター情報

スーパー健康づくりサポーター喜楽喜楽 会長 成田俊春

情報誌担当： 菊池一志 小池央 小泉泰子

佐藤美鈴 松本利枝子

事務局：鶴岡市健康課 令和7年12月 32号発行

第18回

健康づくりサポーターのつどいを開催しました！

第18回健康づくりサポーターのつどいを10月17日（金）に開催し、41人の皆さんが参加しました。当日は健康運動実践指導者の前田恵先生を講師にお招きし、脳トレをしながら楽しく身体を動かした後に交流会を行い、健康のために実践していることについて情報交換をしました。

仲間と動いて脳を活性化！楽しく認知症を予防しよう

病気があるから「健康ではない」ということはない！

あちこち痛くても、笑って過ごせることが「健康」です



シナプソロジーとは？

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。

笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特徴です。

毎日同じことの繰り返しでは、脳の機能が低下していきます。脳に新しい刺激を与えることが大切です。

やってみよう！



- ① 1 から 5 まで数字を数えながら、両手の指を親指から折る
- ② 反対に、5 から 1 まで数字を数えながら、両手の指を小指から開く (1.2.3.4.5 → 逆から 5.4.3.2.1)
- ③ パターンを変えてやってみましょう

例：あいうえお、ABCDE、いろはにほ など

5 文字の人の名前や食べ物名前などでやってみても面白いですよ！



失敗してもいい！
笑って気持ちを切り替えて
挑戦しよう！

できなくてモヤモヤしたらラッキー！
脳に新しい刺激が入った証拠です😊

- ① 右手はグー、左手はチョキにし、手でかたつむりを作る
- ② 手を叩いて→手を反対にする (右手はチョキ、左手はグー)
- ③ でんでんむしの歌を歌いながら、歌に合わせてやってみましょう
♪～でんでんむしむし かたつむり おまえのあたまはどこにある～♪

- ① 足踏みをしながら、ひらがなと数字を言ってみましょう
例：あい 1、うえ 2、おか 3、きく 4、けこ 5
12 あ、34 い、56 う、78 え、910 お



交流会で情報交換



- ・OB 会に毎週参加している。・毎日ストレッチをしている。
- ・みんなでやるから続けられる。自分だけではなく仲間がいると頑張れる。
- ・認知症予防のために、行けるところには行っておいた方がよい。
- ・今回は笑って楽しい運動だった。来てよかった。
- ・前田先生の脳トレを町のサロンでできたら楽しそう。簡単そうで難しかった。

感想 「喜楽喜楽」会長 成田 俊春

先生の話術はお見事というほかないぐらい、面白かったです。体を動かす時間は、頭がついていきませんでした。もう少し体を動かしたかったかな。

手足、四肢の先端の運動は、血行を良くする点からとても大事なもので、できるだけ続けたいと思います。実践しています。私はお風呂の中でやるのもいいと思います。