

第1回 9/5(木)

13:30~15:00

## 「睡眠と健康の知恵袋」

講師：玉山初美さん（明治安田生命）

睡眠についての正しい知識、よい睡眠をとる方法など

睡眠は年齢とともに短く浅くなる。過去や他人と比べるのではなく、今の自分に最適な睡眠を見つけることが大事。体内時計を整えると、起きるべき時間にスッキリ起き、眠るべき時間に眠くなる。そのためには生活リズムを整えると。良い睡眠のためのいろんな方法を学びました。分かりやすい説明で大事な内容でしたので参加者は眠ることなく楽しく受講しました。血管年齢やベジチェックなどの健康診断も行いました。



第2回 9/12(木)

13:30~14:30

## 「知って安心、食とお口の健康」

講師：管理栄養士、歯科衛生士（長寿介護課）

バランスのよい食事、正しい口腔ケアなど

講師は管理栄養士の戸松さんと歯科衛生士の朝倉さん。

豊橋市では介護が必要となる原因の1位は「認知症」2位は「転倒・骨折」だそうです。「バランスの良い食事」「正しい口腔ケア」は認知症予防、介護予防にとっても大切です。食事では特に筋肉のもとになるたんぱく質をしっかり摂りましょう。正しい歯の磨き方、舌の磨き方、嚥下体操なども頑張りましょう。



第3回 9/19(木)

13:30~15:00

## 「脳の若返り」

講師：保健師、看護師、南部地域包括支援センター）  
認知症予防、脳トレなど

講師は南部地域包括支援センターの朝倉さんと水野さん。

65歳以上の7人に1人は認知症に。予防としては有酸素運動、ビタミンC・βカロチン・ビタミンEの食事、良い睡眠。

皆さん、コグニサイズをご存じですか。「Cognition 認知」「Exercise 運動」を組み合わせた、頭を使いながら運動する取り組みのことです。この認知症予防にとっても効果のあるコグニサイズも楽しく行いました。また、歩く速度の速い人は健康寿命が長いようですよ。



第4回 9/26(木)

13:30~15:00

## 「体操で若返り」

講師：保健師、看護師、理学療法士（南部地域包括支援センター）  
転倒防止、健康体操など

講師は理学療法士の安藤先生。

身体の不調ランキングでは、腰痛、四肢の関節痛、肩こりが上位を占めています。そこで「整う体操」を行いました。筋肉を整える、関節を整える、呼吸を整える、姿勢を整える、動作を整えるの5つ。必要な道具として3種の神器（ヒモ・チューブ・ボール）を使い体操を行いました。参加者は無理せず楽しく実践し、終わったあと身体が整ったことに驚いていました。

