



健康応援ひろば®



認知症予防へ向けた運動 ～コグニサイズ～

現在 65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症とその予備軍であると言われていています。認知症を予防するために今年 5 月、国立長寿医療研究センターは、「コグニサイズ」の普及拡大をしていくと発表しました。

<コグニサイズとは…>

認知・認識を意味する cognition(コグニション)と、運動の exercise(エクササイズ)を組み合わせた造語です。その名のとおりに、コグニサイズは頭を使う認知課題と、声を出したり、身体を動かす運動課題を同時に行う認知症予防エクササイズです。

2010 年に愛知県^{あおひし}大府市で行ったコグニサイズを取り入れた運動教室の調査では、軽度認知障害のある 65 歳以上の方 100 人のうち、8 割の方に記憶力の向上がみられたといえます。

<基本的なコグニサイズとは…>

【足踏みコグニサイズ】

1. 一定のリズムで足踏みをしながら数を数える
2. 「1. 2. 3. 4. 5…」と、足踏みに合わせて声を出して数える

3. 3 の倍数の時だけ声を出さずに手を叩く
「1. 2. (手を叩く) 4. 5. (手を叩く)」

【マルチステップコグニサイズ】

1. 右足前→(戻す)→左足前→(戻す)→右足横→(戻す)→左足横→(戻す)の順にステップをする
2. 足踏みコグニサイズと同様、3 の倍数の時だけ声を出さずに手を叩く

「1. 2. (手を叩く) 4. 5. (手を叩く)」

※課題に慣れ始めたら創意工夫によって内容を変えてみてください(例えば、4 の倍数に変えてみたり、家族や友人と「しりとり」をしながら行ってみるなど)

<コグニサイズの目的とは…>

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。楽しみながら、継続して行っていくことが大切です。誰にでもできる運動ですから、家族や友人、近所の方と一緒に、ぜひ取り組んでみてください。

認知症看護認定看護師担当

岡市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

最近、移動販売でのトラブルが全国的に多く寄せられています。通常の数倍もの金額を請求され、威圧的な態度で支払いを無理やり要求するケースもあります。

物干しざおに10万円！ 悪質な移動販売に注意

事例：「物干しざお1セット 1,000 円」のアナウンスが聞こえたので、1,000 円だと思い注文すると、新しい物干しざおと台を置いて「13 万円」と言われた。「領収書を出さなくても良いのであれば、10 万円に値引きする」と言われ、仕方なく領収書はもらわず、10 万円を支払った。

<アドバイス>

購入前に「1 本〇〇円ですね」「〇〇円以上の支払いはありませんね」など具体的に価格の確認をしましょう。また、クーリングオフをしようと思っても、領収書がなかったり、架空の連絡先のため、返金交渉ができない場合がありますので、車のナンバーを控えるようにしましょう。脅されて恐怖を感じる場合は、警察に助けを求めてください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」
11月7日

岡農政課…☎(298) 4833

ビタミンCの王様「キウイフルーツ」

年間を通して店頭でよく見かけるキウイフルーツはニュージーランド産のものですが、11 月ごろからは国産のものが出回り始めます。あまり知られていませんが、山梨県は全国 6 位の生産量を誇ります。市内では中道地区で多く栽培されていて、11 月中旬ごろから直売所の店頭に並び始めます。旬の美味しいキウイフルーツを食べて、これから寒くなる季節を元気に過ごすのはいかがでしょうか。

収穫したばかりのキウイフルーツは固くて未熟なので、常温で追熟させる必要があります。早く食べたい場合はリンゴと一緒にポリ袋に入れておくと、早く熟して柔らかくなります。食べたい時期に合わせて上手に追熟すれば、長い期間美味しく味わうことができます。

キウイフルーツにはビタミンCが多く含まれ、美肌効果や風邪の予防にも効果的です。また、食物繊維も豊富なので便秘改善の効果も期待できます。そのまま食べるだけでなく、スムージーやスイーツ、ジャム、サラダなどにして、いろいろな食べ方で味わってみてはいかがでしょうか。

キウイのスムージー

【材料(2人前)】

- ・キウイ: 2 個
- ・ヨーグルト: 2 分の 1 カップ
- ・牛乳: 2 分の 1 カップ
- ・ハチミツ: 大さじ 1
- ・氷: 3 個

【作り方】

材料をすべてミキサーに入れ、よく攪拌したらでき上がり。



ジュニア野菜ソムリエ
重川 佳代

★広報こうふ 8 月号より、野菜ソムリエのみなさん(こうふるふあーむ)と協働して地産地消の推進を行っています。