

地域ぐるみで介護予防に取り組む機運を高める普及啓発活動開催概要

名 称 テ ー マ	ヨガで楽しく認知症予防・介護予防
開催目的	効果的な介護予防の取り組みのためには、高齢者のみならず高齢期に入る前からの取り組みが重要であることから、全世代から親しみやすい「ヨガ」をテーマに地域住民をはじめとした幅広い参加者を募り、認知症予防・介護予防に対する意識の高揚を図るとともに、通いの場の活性化を図ることを目的として開催した。
主 催	備中県民局
企画運営	備中県民局
参 加 者	地域住民、通いの場の世話役及び参加者、地域包括支援センター職員、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーター 他
開催日時	令和7年3月9日（日） 10:00～11:30
開催場所	国民宿舎サンロード吉備路コンベンションホール （総社市三須）
開催概要	倉敷平成病院 脳神経内科部長 菱川医師と同病院 加藤理学療法士を講師に「ヨガで楽しく認知症予防・介護予防」を開催しました。 子どもから後期高齢者まで、老若男女問わない52名の方にご参加いただき、たいへん有意義な会となりました。 最初の30分間はヨガが認知症予防や健康維持にどのように役立つのか、科学的根拠も交えながら解説が行われました。WHOの認知症予防ガイドラインをもとに、運動、身体活動、禁煙、血圧管理、バランスの取れた食事、糖尿病の管理などの重要性等が紹介されました。さらに、真庭市、井原市で実施された一般介護予防事業の事例が紹介され、ヨガが介護予防に及ぼす具体的な効果についての学びを深めることができました。また、ヨガが脳に与える影響について過去の研究事例をもとに詳しく解説され、参加者は熱心に聞き入っておられました。 後半60分間は実際にヨガを体験する時間となりました。椅子に座ったままでもできるヨガや片鼻呼吸法などが紹介され、菱川医師のリードのもと、参加者は呼吸のタイミングを意識しながら、じっくりと取り組んでおられました。初めてヨガを体験する方もおられたようですが、理学療法士が補助することで、皆さん集中して取り組んでおられました。

参加者の方からは、「ヨガのポイントが理解できた」「これなら自宅でも続けられそう」「認知症予防に役立つことがわかり、今後も実践したい」といった前向きな感想が多く寄せられました。

「高齢者ではないけれど、ヨガだから興味をもって参加してみた」と話される方もおられ、若いうちから認知症予防・介護予防の意識をしていただくことのできる貴重な機会となりました。





添付資料

☒ 有 ・ 無
・ 開催チラシ（PDF）

R6 住民互助による介護予防気運を高める普及啓発活動

参加費
無料

年齢
不問

先着
70人



ヨガで楽しく 認知症予防・介護予防



ヨガって身体にいいって聞くけど本当？実際にやるのは難しいの？ご高齢の方でも簡単に取り入れることができるヨガをご紹介します。

高齢期の健康維持を目指す方、認知症や介護予防に関心がある方、または家族・支援者として学びを深めたい方、ぜひご参加ください。

☆椅子に座ったままできるバージョンもあり、初心者でも安全に行える基本的なヨガのポーズと呼吸法を学びます。



☆介護予防教室のプログラムに取り入れてみてはいかがでしょうか。



☆みんなで楽しく身体を動かしましょう！



◆日時：令和7年3月9日（日）
10：00～11：30

◆場所：国民宿舎サンロード吉備路
コンベンションホール
総社市三須825-1

◆講師：倉敷平成病院脳神経内科部長
菱川 望先生

☆菱川先生はヨガを自身の健康法として実践しておられます。



認知症に関する最新情報や
介護予防の意義をお話し
いただきます。

◆当日は、動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み方法は裏面をご覧ください。☎2/28（金）締切

主催：岡山県備中県民局

講師プロフィール

ひしかわ のぞみ

菱川 望 先生

倉敷平成病院 脳神経内科部長
専門分野：認知症・脳神経病理
脳神経内科、物忘れ外来で診察



令和6年度地域包括ケアシステム普及啓発事業

ヨガで楽しく認知症予防・介護予防

氏名	お住まいの市町村	電話番号（日中連絡先）
(例)岡山 花子	(例)総社市	(例)090-0000-1111

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①専用申し込みフォーム ②上記にご記入のうえFAX

※連絡先(電話番号)は、急な中止などの場合の連絡のために必ずご記入ください。
申込書記載の個人情報については、本研修会以外には使用しません。
※発熱・体調不良等の症状がある場合は来場をお控えくださいますようお願いいたします。



申し込みフォーム ▲

申込締切：令和7年2月28日(金)までにお申し込みください。

岡山県備中県民局健康福祉部健康福祉課

FAX：086-427-5304 TEL:086-434-7022