

健康マージャンで介護予防を！

6月19日（金）、役場2階議場にて町内の介護事業所を対象とした「健康マージャン体験教室」を開催しました。

健康マージャンとは、「（お金を）賭けない、（お酒を）飲まない、（たばこを）吸わない」を合言葉に清く正しく、楽しく行うマージャンのことで、今では「ねんりんピック」の種目にもなっている頭脳スポーツです。



なぜ、健康マージャンで介護予防なのか

それは、健康マージャンを行うことで加齢により衰えやすい脳部位を活性化させる効果があり、なおかつ認知予備能を鍛えることによって認知症予防に繋がることが期待されている頭脳スポーツなのです。

参加者は一様に「難しい・・・」「わからん・・・」と言いつつも、皆さん笑顔で2時間の体験教室を満喫できました。初めて健康マージャンを体験した職員からは、「頭が熱い！」「難しいけど、面白い！」「楽しい」という言葉が聞かれました。

健康マージャンのここがいい

- ①とにかく楽しい頭脳スポーツ
- ②健康マージャンをとおしていろいろな人と出会える
- ③健康マージャンは運も味方する
（初心者でも勝つことができる競技です。）
- ④頭を使うスポーツで、楽しく認知症予防ができる。



健康マージャンの手順

①参加者の確認

メンバーが今日も元気に出席しているか確認して、互いに見守りあっていきましょう。

②あいさつ

「親しき仲にも礼儀あり」

③みなさんで体ほぐし体操

健康マージャンをする前に体操をして体をほぐしましょう。

④時間を決めて対戦を！

1日2時間、時間を決めて楽しく行いましょう。あくまでも健康に♡
終わったら皆さんで後片付け！



これからは、地域での健康マージャンの集いを積極的に支援していきたいと考えています。興味、関心のある方はぜひ地域包括支援センターまでご一報をお願いします。いつでも、どこでも、ご説明に伺います。



地域包括支援センター通信

大豊町の お達者さん 紹介コーナー

元気になるのは、自分のため！運動して損はない！でも、あんまり力まれん。

テレビや雑誌から健康に関する情報を収集し、出来そうな事はすぐに挑戦しています。



86歳 女性

内容紹介

～私が今やっていること～

運動

自宅から定福寺の温度計の所まで往復約4kmの道を、週に2～3回ウォーキングをしゅう。だいたい1日7000歩まで。毎日、腰上げ運動10回、腕立て伏せ10回、リンパマッサージ、足のマッサージもしゅう。

あとは片足立ち運動をしながら、菜っ葉を湯がいたりして、時間があれば運動するように心がけている。

ストレッチ

雨などで歩けん時は、ストレッチを1時間かけてやる。

脳トレ

103から7を引いて計算しながら歩く。難しくてすんなり解けんのが頭にいい。景色を見ながら俳句を作ったりとかもする。

食べ物

運動した後は、黒酢とバナナ、きな粉を混ぜた牛乳を飲んで、カルシウムを吸収しやすくしゅう。米麴で漬物を作ったり、米麴水が体に良いと聞いたので、自分で作って1日3杯飲みゅう。納豆には黒酢とオリーブオイルを混ぜて食べることもある。意外とおいしいよ。

米麴の漬物



始めたきっかけ

子供が関東におって近くにおらん。
いざという時ひとりやき、自分が健康でおれるようにと思っ始めた。

やり始めて変わったこと

～私が感じる効果～

運動や食事を改善してから血圧が低くなった！
体重も軽くなって、歩く時に膝への負担も軽くなったね。運動やりよってよかったと思う。

健康に興味を持ち、積極的にいろんな事にチャレンジしている姿勢は、とても輝いていました。何か始めたいと考えている方は、ぜひ参考にしてみてください。取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。



引き続き、取材を続けていきたいと思います。
自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動など）をぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。自選、他選は問いません♪

大募集

問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター班