



地域とつながり、土に触れる。 与謝野での日々が教えてくれること――。

4

月末に、私の人生で2回目となるお祭りに参加しました。

昨年はただただ緊張でいっぱい毎日でしたが、今年は雰囲気を楽しみ、皆さんと調和しながら進む方法を少しずつ実感できたお祭りとなりました。昨年は右も左も分からず、地域の方々の助けなしには状況を把握



今年も下山田地区のお祭りに参加して太刀振りをしました

するのも難しかったのですが、今回は「今、どんな役割を果たせば皆さんの助けになるのか」を少しずつ自分で判断できるようになり、地域の方々とお話ししたり、笑顔でごあいさつしたりする心の余裕も生まれました。

今回の最大の挑戦は、昨年の「道振り」に加え、「宮振り」にも初挑戦したこと。初めての宮振りでは極度の緊張から、刀を飛び越える際に足が引っかけ、何度も転んでしまうという失敗を重ねてしまいました。しかし、最後に公民館に集まってみんなで宮振りをした際には、見事に成功させることができました！ この最後の舞台には、大阪や奈良から私の家族も応援に駆けつけてくれ、忘れられない最高の締めくくりとなりました。

お祭りは、五穀豊穡や無病息災を神様に祈る神聖な儀式です。そのお祭りが無事に終わっ



大いに盛り上がったお祭りの最後

た後、まるでお導きのようにはばらしい機会に恵まれました。先日、与謝野町内の農家さんと酒屋さんのコラボプロジェクトに参加し、人生で初めて、自分の手で苗を植える「田植え」を体験したのです。今回植えた稲は、馬の堆肥を肥料として育てられ、秋に無事収穫された後には、造り酒造さんでおいしい日本酒として醸造されるというプロジェクトだそうです。泥の感触とともに、これからの成長への期待に胸が膨らみました。さらに、これらのご縁がきっかけで、与謝野町を大阪・梅田の百貨店で、広くPRさせていただく機会も得ることができました。



人生で初めて田植えをしました (私は右から2番目)

力と温かいコミュニケーションを、より多くの方々に伝えていけるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

お祭りでの温かい交流、田植えでの土の匂い、そして大都市でのPR活動。与謝野町の一つひとつの経験が、私を成長させてくれます。これからも、この素晴らしい魅力

住み慣れた地域で
安心して暮らしていけるように

認知症 コラム

【第15弾】
いきいきコグニサイズ

楽しみながら 脳と体を元気に！ コグニサイズで 認知症予防

こんにちは、認知症地域支援推進員です。今月は、コグニサイズ指導者の市田三和子さんによる「コグニサイズ」についてお伝えします。

「忘れやすくなった」と感じたら

年齢を重ねると、「最近、忘

れやすくなったなあ」と感じることはありませんか？ 物事を思い出すためには、「覚える」「記憶として保存する」「思い出す」という過程が必要です。「忘れてた」と思う前に、「そもそも覚えていたかな？」と振り返ってみることも大切です。

一方で、厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の3人に1人が認知機能にかかわる症状があるとされています。また、認知症は「改善しないもの」と考えられてきましたが、「軽度認知症であれば約30%が回復し、予防や治療法が明らかになってきている」時代に来ています。

運動と脳トレを 組み合わせた 「コグニサイズ」

認知症になるかもしれないと不安を抱えるよりも、日ごろの生活習慣の中に予防活動を取り入れることが大切です。

その一つが、国立長寿医療

研究センターが開発した認知症予防プログラム「コグニサイズ」です。コグニサイズは、認知(Cognition)と運動(Exercise)を組み合わせた造語で、運動と認知課題を同時に行うことで、体の健康づくりと脳の活性化を図る取り組みです。認知症の発症を遅らせる効果が期待されており、1人でも仲間と一緒に楽しく取り組むことができます。

自宅でできる 簡単コグニサイズ

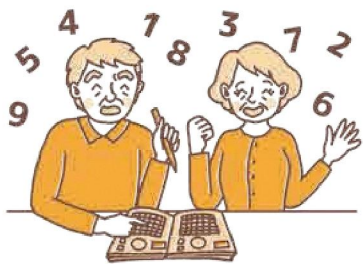
例えば、椅子に座って足踏みをしながら、1から30まで数えてみましょう。そして、「3の倍数」または「4の倍数」の数字になったら手を叩きます。

慣れてきたら、30から1まで逆に数えながら同じように挑戦してみましょう。さらに難易度を上げて、100まで数えることに挑戦するのもお勧めです。少し難しく感じたり、ときど

き間違えたりするくらいの課題が、脳にとって心地よい刺激となり、認知症予防につながるとされています。ただし、難しく感じてストレスを感じる場合は無理をせず、自分に合ったレベルで取り組みましょう。また、安全な場所でも無理のない姿勢で行うことも大切です。

まずは気軽に 始めてみましょう

有線テレビでは、「コグニサイズ」を紹介していきます。ぜひご覧いただき、ご家庭でも実践してみてください。認知機能を刺激しながら、住み慣れた与謝野町でいつまでも元気に暮らせるよう、楽しみながら取り組んでみましょう。



問 地域包括支援センター（福祉課内） ☎ 43-9021