

(第3種郵便物認可)

認知症「高崎式」で防ぐ

市歌体操や ウォーキング 群大と実践、効果

高崎市は4日、群馬大と2010年度に実施した認知症予防の共同研究成果を発表した。楽しみながらのウォーキングや独自の体操を取り入れたプログラムで、一定の予防効果が実証されたという。



高崎市歌にあわせ体操を表演する市職員ら(4日、高崎市役所で)

厚生労働省の予防研究事業で、高崎市と東京都板橋区、愛知県大府市が参加。高崎市は群馬大の山口晴保教授の研究室と共同で、「高崎ひらめきウォーキング教室」を実施した。参加者は65〜80歳の市民で要介護、要支援認定を受けていない約190人。約3か月間、ウォーキングや「高崎ひらめき市歌体操」などを週1回90分で12回実施したほか、週3〜5日以上の運動(1時間)を習慣づけた。「市歌体操」は、脳活性化を促すオリジナルの体操で、高崎の市歌に合わせて体を動かす。

その後、プログラムに3か月取り組んだ75人と、同じ時期に取り組まなかった75人について、認知機能テストや運動機能検査などを行った。その結果、認知面では言語流暢性で、運動面では握力や歩行速度の改善が見られた。心理面ではうつ傾向が軽減するなどの効果があった。

高崎市は65歳以上の高齢

定のためのより高度な研修を受けている。

市長寿社会課では「(このプログラムを)認知機能低下予防の『高崎モデル』として全国に発信していきたい」と話している。

伊勢崎で4棟全半焼
一人暮らし87歳死亡

4日午前0時45分頃、伊勢崎市三光町、無職松本竹司さん(87)方から出火、木造一部2階住宅約70平方メートルを全焼し、焼け跡の1階寝室から松本さんが遺体で見つかった。火は隣接する建物に燃え移り、木造2階住宅2棟計約95平方メートルを全半

買入金・銀・プラ
切手・コイン・商券
前橋・セキグチ
027(232)5789