

-Let's Dancing-

ダンスが認知症予防の鍵になる！？

奈良県立医科大学と日本ストリートダンススタジオ協会が共同開発したプログラムで、8月からスタートしている「健幸ダンス教室」。参加者の皆さんからは「ダンスがこんなに楽しいなんて」と、嬉しい声をいただき、教室は大好評となっています。問合先 スマートウェルネス推進室☎(267)1161



「運動 × 音楽」の組み合わせが認知症を防ぎます

私は、認知能力とストレス・筋肉量・下肢運動能力との相関や音楽療法による脳トレの効果などを研究してきました。この結果から、運動と音楽療法を組み合わせたダンスを踊ることで、体力向上はもちろん、脳に刺激が与えられ、認知症予防やストレス解消など大きな効果が期待できることがわかりました。皆さんもダンスを楽しみながら健幸長寿をめざしましょう。



奈良県立医科大学
澤見 一枝 教授

楽しく踊ると、頭と体への効果もバッチリ！

初回と7回目には記憶力と体力の測定を行うので、目に見える効果を期待しながら楽しくダンスを続ける

ことができます。また、毎回異なるダンスの曲目は、懐かしのヒットチャートばかりなので、自然

と気分もノリノリに。明るくて面白い、元気いっぱいの講師によるレクチャーも魅力の1つです。



体力テストの様子



記憶力テストの様子

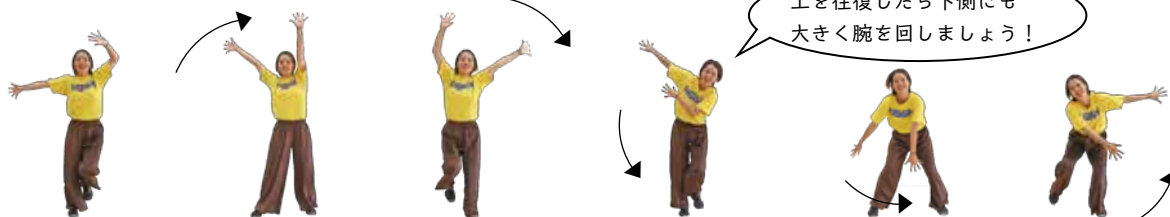
ダンスが初めての方でもすぐに踊れるプログラム！

① 足踏みしながら、両手を頭の上で叩こう！



体を大きく動かすことを意識しましょう！

② 左右に動きながら、腕を大きく動かそう！



上を往復したら下側にも大きく腕を回しましょう！

③ 腕を大きく振って、体を一回転！



回る時もしっかり足を上げましょう！

④ 2人で向かい合って、ハイタッチ！最後は好きなポーズでかっこよく決めよう！



教室の動画はここからチェック▼



とろしプラザで 健幸ダンス教室 に参加しよう！（スポーツ庁補助事業）

日程 11月7日～12月26日の毎週木曜日（全8回）
時間 ①午後1時30分～2時30分、②午後3時～4時
 ※11月7日と12月19日は体力測定と認知機能検査のため、①午後1時～3時、②午後3時30分～5時30分
対象 市内在住の60歳以上の方
 ※血圧180/110mmHg、もしくは脈拍110回/分以上の方は参加できません。
定員 15人（先着順）
参加費 1,200円（保険料を含む）
申込 高石健幸リビング・ラボ ☎(242)3927

令和2年1月以降カモンたかいしでも開講予定！
 ※詳細が決まり次第、広報たかいしにてお知らせします。

ダンスの知識がなくても気軽に参加できます！

教室で踊るダンスは基礎知識などは必要なく、「音楽に合わせて体を動かす」ことを重視しているので、間違えても気にせず楽しく踊ることができています。また、振り付けが毎回異なり、覚えるために頭を使うので、終わった後は体だけでなく頭もスッキリしています。これからの教室も、楽しみながらしっかりと体を動かしていきたいです。



教室参加者
田中 衛さん