



# 筋トレ脳トレ教室

せん にゆう  
潜 入

## レポート

### 筋トレ脳トレ教室とは？

土浦市健康増進課が実施する、頭と体を元気に保つための健康習慣や運動方法を、実技を交えて楽しくご紹介する運動講座です。

自宅でも行える運動と、認知症予防や低栄養予防に関する講義を行います。地区公民館などを会場として、全5回のコース形式で開催しています。



### スタッフのご紹介

筋トレ脳トレ教室は、**理学療法士**や**作業療法士**などのリハビリ専門職が中心になって、健康講話や運動、脳トレなどを行っています。

その他、教室には毎回**看護師**もおり、なにか気になることがあったときには相談ができるようになっています。

第3～4回には、**管理栄養士**による講話もあります。



## 教室の様子をご紹介します！

筋トレ脳トレ教室（六中地区公民館）：令和4年8月31日～10月26

### ■ 第1回「フレイル・サルコペニア」

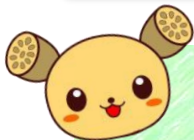
六中公：R4.8.31



第1回目の講義テーマは、「フレイル・サルコペニア」  
握力測定などの簡単な体力測定と併せて、イスに座ったまま行える  
ストレッチと筋カトレーニングを行いました。

### ■ 第2回「認知症予防」

六中公：R4.9.14



第2回目の講義テーマは、「認知症予防」  
認知症と普通の物忘れの違いや、認知症予防のポイントをお話しました。  
運動は、認知症予防に効果的な指体操や左右拮抗運動等を行いました。

## ■ 第3回「低栄養予防のための食事のポイント」

六中公：R4.9.28



第3回目の講義テーマは、「低栄養予防のための食事のポイント」

フレイル予防に大切な、栄養バランスと食事のポイントを、管理栄養士さん  
がおすすめの食品等を紹介しながらわかりやすく教えてくれました。

運動は、足腰の筋力アップと、認知症予防に効果的な頭と体を一緒に動かす  
運動「コグニサイズ」を行いました。