



神奈川県



お孫さんと一緒に運動教室 ～楽しく認知症未病改善～

認知症の方は、2025年には全国で約700万人、神奈川県でも約45万人に達すると見込まれています。また、認知症のリスクを軽減(認知症未病改善)させるためには、「食・運動・社会参加」を中心とする生活習慣の改善が大切ということが分かっています。

そこで県と湘南ベルマーレは、高齢者の方々がお孫さんと一緒に楽しみながら参加できる運動プログラムとして、「お孫さんと一緒に運動教室 ～楽しく認知症未病改善～」を平塚市で開催します。また、認知症の方に多くみられる症状を疑似体験できる「認知症VR体験会」を併せて行います。

ME-BYO (未病) の概念

「未病」とは、健康と病気を二分論の概念で捉えるのではなく、心身の状態は「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念です。

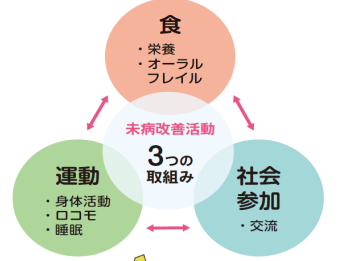
未病改善活動3つの取組み

未病改善の基本は「食」「運動」「社会参加」の3つの取組みです。

「食」は、毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。

「運動」は、日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

「社会参加」は、ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態



未病改善ヒーロー ミビョーマン

開催日時・会場

令和2年2月9日 (日) 11:30～13:10

トッケイセキュリティ平塚総合体育館第2体育室 (平塚市大原1-1)

当日スケジュール

- 11:15～ 受付
- 11:30～12:30 運動プログラム
- 12:40～13:10 高齢者：認知症VR体験
子ども：運動プログラム

申し込み方法

QRコードを読み取り、申し込みフォームよりお申し込みください。

申し込み期限：令和2年1月31日 (金)

お問い合わせ：ベルマーレフットボールアカデミー
0463-25-5800

定員・対象

20組40名 (先着順)
高齢者とお孫さん (3歳から小学生) の2人1組
※軽いジョギングなど軽度の運動ができる方



注意事項

・本教室は、認知症のリスク軽減に向けた取組みとして実施するもので、サッカーの技術力向上を目指すものではありません。

・プログラム実施中に神奈川県及び湘南ベルマーレが写真・動画等の撮影を行います。撮影した写真・動画等は、神奈川県及び湘南ベルマーレのHP等、各種広報に使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。