NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ 便り
令和8年12月号

クラブの年末年始休みは12月28日～1月5日の間です。

この間、全ての教室・サークルは休みになります。

☆ ☆ くさつ健・交クラブニュース ☆ ☆

◎ 当クラブのチャレンジスポーツデーは盛会に開催されました。

第24回の上記催しを市内の30余りのスポーツ団体が11月中に開催する事業で、当クラブは11月15日(日)に滋賀トヨタアリーナに於いてミニバス、Nウォーキング、健康バンド運動、健康チェック、スポーツ吹き矢、キッズダンスで参加し、各種目共たくさんの人でにぎわっていました。特に、ミニバス関係の参加者が200名余りと多くの参加者があり、子ども達にとっては、綿菓子に人気がありました。

◎ :健康バンド運動体験会報告



- ・日　時　10月19日（月曜日）　13:30～15:00
- ・場　所　草津川跡地公園ｄｅ愛ひろば
- ・体験者　5名

◎ くさつまちづくりセンターとの共催　N ウォーキング体験会報告



- ・日　時　10月20日（火曜日）　9:30～11:00
- ・場　所　草津まちづくりセンター＆de愛広場
- ・体験者　16名(Nサークル会員含)

◎ N・ウォーキング　近江八幡水郷巡りと付近の散策をされました。

- ・日　時　11月10日(火曜日)　草津駅8時30分集合
- ・参 加 者　12名
- ・コ ー ス　草津駅➡近江八幡駅➡豊年橋➡水郷巡り➡サガミ(昼食)➡ノルディック日牟禮八幡宮➡ノルディック近江八幡駅➡草津駅

サークルの仲間12名で近江八幡の水郷巡りと日牟礼八幡宮周辺をノルディックで散策され、楽しい1日を過ごされました。



水郷めぐりの船内風景

健康の話（わ）　「認知症を遠ざけるいろんな方法」

認知症の人は軽度認知障害(MCI)の人を含めると約1千万人といわれ、高齢者の3.6人に1人にあたります。認知症を遠ざけるために、専門家がいろんな方法を説明されています。その一部を紹介します。
総合的な研究では、認知症の14のリスク要因を除くというものですが、上位の6リスクは次のとおりです。
①難聴、②運動不足、③LDLコレステロール高値、④老年期の社会的孤立、⑤糖尿病、⑥高血圧。
・糖尿病の人はアルツハイマー病になりやすいとの米国の研究から、糖質を摂りすぎないことと、糖を効率よく消費することが認知症を遠ざける。
・米国の予防神経科医が実践していることは、脱水防止、ベリー類や青魚を摂る、本格的な筋力トレーニングを行う。日常に新しい変化(刺激)を取り入れる。
・久山町(福岡県)のデーターでは握力と歩行速度の低下が発症リスク上昇と関連したので、筋力を保つことが必要とのこと。
・中年期から筋トレに取り組むことで、将来の認知機能の維持に役立つ可能性がある。
なお、認知症の手前の段階である軽度認知障害(MCI)と判定された方を追跡とたところ、5年後に約30%の方が正常に戻っていましたという報告があり、出来るだけ早くいろんな対策をとれば認知症を遠ざけるのではないでしょうか。

（認知症の14のリスク要因に関する資料：名取 宏 内科医資料　朝日新聞2026.2.15記事）