

コミュニティ会館

で 耳活 フィットネス

- 【日 時】 **12月4日(木)** 10時～11時（受付9時45分～）
- 【会 場】 コミュニティ会館〔柏原西・柏原南・堅上・堅下北・国分東〕
- 【対象者】 柏原市民
- 【持ち物】 タオル、お茶などの飲み物
- 【服 装】 動きやすい服装
- 【申 込】 **10月30日(木)**以降に2次元コード、
または電話で健康づくり課へ
(☎072-920-7381)
- 【定 員】 各会館 20名



講師紹介



関西福祉科学大学
教授 学長補佐 理学療法学専攻長

重森健太さん

〈活動〉
日本早期認知症学会理事
日本生体医工学会
BME on Dementia幹事
NPO法人播磨認知症サポート顧問
重森脳トレーニング研究所所長など

「オーディオブックを聴きながら動く」をテーマに、デュアルタスクについて学び、身体を動かす体験も行います。市役所から配信し、参加者はオンラインを通じて講義に参加します。

オンラインでの講義とは？

インターネット回線を使用し、複数のコミュニティ会館で、同時に耳活フィットネスを実施します。



柏原市役所



A コミュニティ会館



B コミュニティ会館

耳活フィットネスとは？

耳で聴く本「オーディオブック」を聴きながら、フィットネスで体を動かすこと。楽しみながらできる新しい脳トレとして注目されています。ミステリや現代小説、落語など好きな本を聴きながら、ココロとカラダの健康づくりをしましょう！



柏原市と㈱オトバンクは包括連携協定を締結しています



市はオーディオブックを活用したまちづくりを促進することを目的にオーディオブック運営の大手企業である㈱オトバンクと自治体で始めて包括連携協定を令和5年に締結しました。市では健康づくりを始めとして、子育て支援や観光などで今後活用していきます。

運動課題×認知課題に認知症予防トレーニングと同等の 脳血流活性化作用を発見

デュアルタスクとは？

認知症予防トレーニングの1つとして、デュアルタスクがあります



体を動かしながら(=運動課題)



何かを考える(=認知課題)

2つ以上のことを同時に行うことをいいます

関西福祉科学大学と㈱オトバンクの共同研究で、体を動かしながらオーディオブックを聴くことで、標準的なデュアルタスク(運動×計算課題)と同等の脳血流反応が確認できました。認知症予防のための脳トレとして、オーディオブック×運動のデュアルタスクが注目されています。

《コミュニティ会館一覧》

- ・ 柏原西コミュニティ会館：柏原市大正3丁目9番20号
- ・ 柏原南コミュニティ会館：柏原市古町2丁目8番38号
- ・ 堅下北コミュニティ会館：柏原市法善寺4丁目348番地1
- ・ 国分東コミュニティ会館：柏原市国分本町7丁目4番78号
- ・ 堅上コミュニティ会館：柏原市大字青谷2072番地

