

認知症予防の画期的一冊

宝島社

(全国書店で購入いただけます)

TJMOOK DVD付き ボケない「長寿脳」を作る! 長野県・須坂エクササイズ

著者：伊藤隼也 須坂市健康福祉部 体操指導：諏訪直人 価格1200円(税別) 10月23日発売

認知症予防に最適なDVDブック。DVDを見ながらエクササイズ(体操)すれば、ボケない「長寿脳」を作ることができます。エクササイズはドレミDE体操など、誰でも無理なくできて、認知症を予防するものばかり。いますぐ、このDVDブックであなただの脳と体を健康に保ってください。

●内容紹介

長寿日本一の県、長野県。その中でも要介護認定率が著しく低いのが、須坂市です。その須坂市が考案し、実施しているのが須坂エクササイズ。さらに、そのエクササイズを積極的に勧めている保健指導員の方は、健康長寿であるという研究結果も発表されています。まさに、いつまでもイキイキ暮らせる秘訣が、この須坂エクササイズにあります。このエクササイズをもとにデュアルタスク(運動と脳のトレーニングなど、ふたつのことを同時に処理すること)で“ボケない「長寿脳」”を推奨している伊藤隼也氏が、より実践的な「長寿脳」を作るエクササイズも考案しました。このムックは、その須坂エクササイズをDVDと誌面で紹介したDVDブックです。



DVDに収録のエクササイズは全部で6つ

- 須坂健康体操の代表曲!
「須坂ドレミDE体操」
- 有酸素運動で認知症を予防!
「マツケン健康サンバ」
- 座ったまま肩、腰、腹筋を強化!
「しょうじょう寺のためぎばやし」
- 長野県歌で肩こりと腰痛を退治
「信濃の国」
- デュアルタスクの「入門編」
「しゃぼん玉」
- 女性の気になる下半身を鍛える!
「おさるのかごや」

※本誌では、各体操の動きを完全解説。さらに、長寿脳になるためのより効果的なエクササイズの方法も紹介しています。

●著者

伊藤隼也 (いとう しゅんや)

医療ジャーナリストであり、写真家。『宝島新書 ボケない「長寿脳」の作り方』や週刊文春の連載「認知症予防最新レッスン」などで、認知症予防、長寿脳を作る提案を積極的にしている。

須坂市健康福祉部 (すざかし けんこうふくしぶ)

長野県の北部に位置する市。長野県を長寿の県にした保健指導

員の発祥の地。須坂エクササイズ(須坂健康体操)の考案、実施を積極的に勧めている。

●体操指導

諏訪直人 (すわ なおと)

運動健康指導士。長野県下で多くの企業、団体の主催する健康づくり・介護予防事業を担当、その数年間450教室にも及ぶ。有限会社 Body Conditioning Factory 取締役副社長。