

かめやま 見てある記



「社交ダンス」で脳の活性化

広報サポーター 後藤 麻紀さん



認知症予防のために推奨される活動はさまざまありますが、その中でも最も有効な運動の一つに「社交ダンス」が挙げられます。

今回は、本町地区コミュニティセンターを練習会場として10年以上にわたり社交ダンスを続けられている団体「タートルⅡ」の皆さん取材しました。

練習場である遊戯室に入ると、華やかな服装を身にまとった方たちが専用の靴を履いて、練習の準備をしていました。



社交ダンスを教える40年の先生は、御年80歳ですが、今でも各地を飛び回り、毎日、朝昼晩とそれぞれ2時間ずつ指導するベテランの先生です。先生

は、スラリとした体型を維持され、背中もピンと伸びて素晴らしい姿勢です。

参加者は、女性が多いのですが、男性も少数ながらみえます。ある男性は、「93歳の女性も参加されていて、パワーをもらっている」、「男性はダンスをリードしていく役割のため難しい」と話されていました。

皆さんに社交ダンスに集まる理由を尋ねると、健康のため、姿勢を良くするため、人との交流のためと教えていただきました。

社交ダンスは、軽快な音楽で気分も上がり、心も身体も癒されます。仲間と一緒に、背中を伸ばしたり、足を動かしたりすることで、フレイル予防につながります。また、発表会への参加や衣装を選ぶ楽しみも、脳の活性化につながっていると感じました。

ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報グループ（☎84-5021）へご連絡ください。



かわもり
川森

ゆいと
結斗

くん
令和2年6月生まれ



かわい
河合

こうや
航矢

くん
令和2年9月生まれ

亀山みそ焼きうどん大好き♡な2歳3ヵ月!

こうちゃんの笑顔が大好きだよ!!