

## 「スクエアステップ」で介護予防 マスターズ参加者が新しいエクササイズを体験しました

12月9日に大崎町老人福祉センター、1月7日に野方活性化センターのマスターズプロジェクトにて、鹿屋体育大学教授による「スクエアステップ」という介護予防エクササイズの指導がありました。

「スクエアステップ」は、正方形のマス目が書かれたマット上を、ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。基礎的な動きになれたら、徐々に複雑なステップパターンに挑戦し、頭も身体も同時に動かす(二重課題運動)ことで、認知機能を向上させます。また、高齢者の転倒予防・要介護化予防、成人の生活習慣病予防に効果があり、科学的エビデンスに基づくエクササイズです。中垣内教授より「正確にステップを踏むことと、音楽に合わせてステップする、手足を大きく動かす。この3つを意識するだけで、脳はいろんなことに注意して混乱します。この混乱が、脳を大きく刺激して、活性化させます。間違えたら笑って、一度深呼吸してまたはじめましょう。」とアドバイスがありました。参加された方から、「こんなに考えながら動いたのは久しぶりだった。笑いもあって楽しかったから、またやりたい。」と感想がありました。



### ふるさと納税を活用した事業の紹介 VOL.19

このコーナーでは、全国の方々からいただいたふるさと納税(ふるさと応援基金)を活用した事業について連載で紹介していきます。

#### 施設型給付費

大崎町では、認定こども園、保育所などの運営を社会全体で支えるための「施設型給付費」に、ふるさと納税による寄付金を活用しています。

子育て家庭の保育利用にかかる経済負担を軽減するとともに、町全体で安心して子どもを育てられる環境づくりを進めています。

保育所・認定こども園の3~5歳児に対する施設利用や副食費の無償化などをおこなっています。

この「施設型給付費」は、本来保護者の皆さんにご負担いただく保育利用料を、町から各施設へ直接支払っています。



令和6年度ふるさと応援基金を活用した金額 1億8,600万円

