

ゴルフで楽しく

認知症予防

いまからはじめよう！

2018年6月、国立長寿医療研究センター、東京大学、杏林大学、ウィズ・エイジングゴルフ協議会の共同研究により、ゴルフで記憶力が向上することを明らかにしました。本教室は、その研究プログラムを取り入れています。

参加者
募集中

認知症予防したい人
あつまれ～！

手ぶらでOK！

※過去に受講された方は
ご遠慮ください

JGA WAGスクール

教室実施
場所・日時

- ① 小山ゴルフクラブ 小山市喜沢1140
6/4 (火) ~ 7/23 (火) 毎週火曜日全8回 14:00~16:00
但し第7週は7/17(水)
- ② 杉ノ郷カントリークラブ 日光市塩野室町1863
6/6 (木) ~ 7/25 (木) 毎週木曜日全8回 14:00~16:00

対象者

栃木県在住男女45歳以上のゴルフ未経験者、または1年以上ゴルフをお休みしている初心者の方。

募集人数

30名 (2会場・各定員15名)

登録料

2,000円 その他一切かかりません！

主催：栃木県ゴルフ場協議会・(一社)栃木県ゴルフ振興基金・小山ゴルフクラブ・杉ノ郷カントリークラブ・日本ゴルフ協会(JGA)
後援：栃木県・小山市・日光市・栃木県ゴルフ連盟 協力：栃木県プロゴルフ会・栃木県女子プロゴルフ会・ゴルフ工房ベストチューニング

お申込み
お問合せ

栃木県ゴルフ場協議会 担当：高山

320-0055 宇都宮市下戸祭2-2-6 TEL：028-621-0413 FAX：028-621-0414

● レッスン内容

回数	1	2	3	4	5	6	7	8
小山市 クラス ①	6/4 (火)	6/11 (火)	6/18 (火)	6/25 (火)	7/2 (火)	7/9 (火)	7/17 (水)	7/23 (火)
日光市 クラス ②	6/6 (木)	6/13 (木)	6/20 (木)	6/27 (木)	7/4 (木)	7/11 (木)	7/18 (木)	7/25 (木)
時間	14:00 ~ 16:00							
内容	練習ステップ						コースステップ	
	<ul style="list-style-type: none"> ・開会式 ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグゴルフ ・コース見学 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・スナッグゴルフ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・本クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ゴルフ知識の学習 ・ラウンド ・閉校式

● 持ちもの

- すべりにくい運動靴またはゴルフシューズ
- 帽子 (キャップ、サンバイザー)
- ゴルフグローブ (必要な方)
- 飲み物
- タオル
- 筆記用具
- 雨合羽 (上下分かれているもの)

※ ゴルフクラブは、無料でレンタルできます。お持ちの方は、持ち込まれても構いません。

《 お願い 》

ゴルフ場でのレッスンです。ドレスコードをお守りくださいますようお願いいたします。

NG ジーンズ

NG サンダル

NG Tシャツ

認知症予防



認知症の主な原因疾患であるアルツハイマー病や脳血管疾患を完治できる治療法はまだ分かっていません。しかし、認知症を予防したり、進行を遅らせることは十分可能といわれています。そのためには、認知症リスクを高める**危険因子**を避けること、予防につながる**保護因子**を増やすことが重要といわれています。

危険因子には遺伝的要因などもありますが、避けられるものとして、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣因子、うつ傾向、転倒、不活動、対人交流の減少などの老年症候群因子があります。

保護因子には、高等教育や服薬管理、食事と運動、知的活動などがあります。**保護因子**のうち、適度な運動は何歳から始めても効果が期待できるとされており、さまざまな研究で、運動は血圧を下げる、脂質代謝を促進させるなどの効果が報告されています。

運動だけでも認知症予防に効果的ですが、身体を動かしながら頭を使うことや、社会的な交流をすることが認知症予防には大切と考えられています。

この要素を兼ね備えたスポーツとして、ゴルフには認知症予防に良いとされている有酸素運動や対人交流などの要素が十分に組み込まれており、その効果が期待されています。