福島県立医科大学連携事業

フレイル予防体操

＼頭と体を同時に使う二重課題トレーニング／

65~80歳の方
※初回検査時点

医師から運動制限されていない方

全日程に参加できる方

参加者募集中

注意機能やバランス機能の検査実施

4週間8回の二重課題トレーニング
※実施する方としない方に分かれます

トレーニングの効果検証

加齢とともに衰えやすい注意機能は、頭と体を同時に使う二重課題トレーニングを行うことで、機能維持につながる可能性があります。
この事業では、二重課題トレーニングによる注意機能の変化について調査を行います。

期間	令和7年9月25日～10月28日
時間	毎週火曜・木曜　計8回　各回 1時間程度
会場	鏡石町健康福祉センター（ほがらかん）
内容	注意機能検査、バランス機能検査、アンケート 二重課題トレーニング ※二重課題トレーニングは実施する方としない方に分かれます
謝礼	再検査終了時にQUOカードを贈呈いたします ※検査の結果、調査協力者の条件を満たさない場合も贈呈いたします

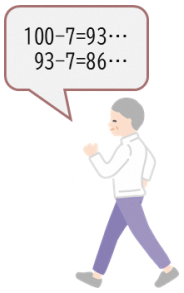
お申込み期日
9月12日まで

お申込み・お問い合わせ先
鏡石町 健康環境課 健康グループ
0248-62-2115
受付時間 8:30～17:15　※土日祝日を除く

申込み二次元コード

※本事業は科学研究費助成事業「地域在住高齢者の注意機能賦活プログラムの開発」研究代表者：小笠原牧にて実施いたします。

二重課題トレーニングってどんな体操？



2つの課題を同時に行うことで注意機能の改善が期待されているトレーニングです。例えば、足踏みをしながら、手指の運動や計算を行う方法があります。脳血管障害や外傷性脳損傷の患者さんに対する治療効果が報告されています。

調査のスケジュール

事業説明会及び初回検査

日時：9月25日（木）13:00〜17:00
場所：鏡石町健康福祉センター（ほがらかん）
内容：注意機能検査、バランス機能検査、アンケート

二重課題トレーニングをする方としない方に無作為に振り分け
※注意機能検査の結果、基準を満たさない方は
ご参加いただけない場合がございますので、ご了承ください。

する方

二重課題トレーニング

日時：　9月30日（火）14:00〜15:00
　　10月　2日（木）14:00〜15:00
　　10月　7日（火）14:00〜15:00
　　10月　9日（木）14:00〜15:00
　　10月 14日（火）14:00〜15:00
　　10月 16日（木）14:00〜15:00
　　10月 21日（火）14:00〜15:00
　　10月 23日（木）14:00〜15:00
場所：鏡石町健康福祉センター（ほがらかん）
内容：二重課題トレーニング

しない方

再検査

日時：10月28日（火）13:00〜17:00
場所：鏡石町健康福祉センター（ほがらかん）
内容：注意機能検査、バランス機能検査、アンケート

二重課題トレーニング体験会

日時：10月30日（木）14:00〜15:00
場所：鏡石町健康福祉センター（ほがらかん）
内容：二重課題トレーニング