



《ニュースリリース》

令和 7 年度 鴨川市介護予防教室 第 1 回の開催報告【2025 年 9 月 27 日(土)開催】

鴨川市と一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川（千葉県鴨川市太尾 866-1）が令和 7 年度鴨川市介護予防教室を鴨川市ふれあいセンターで共同開催する。認知症予防をテーマに全 2 回、無料で実施。各回ともに身体の機能や状態を測定する体験と、専門家による講話で構成する。

【開催の目的】

鴨川市では「誰もが健康で、安心・元気になれるまちづくり」を実現するため、市民が介護予防に関する知識や方法を学び、継続して取り組むことができるような健康教室や介護予防教室等を開催しており、令和 5 年度より企画と運営をウェルネススポーツ鴨川が請け負っている。

近年、鴨川市では認知症に関する相談件数が増加しており、特に症状が悪化してからの相談が目立つようになっているため、認知症の早期発見・早期治療や予防の大切さについて知ってほしいとして開催した。

【第 1 回 教室のようす (9/27)】

第 1 回はテーマを『認知症予防と食事・おくちの健康について』として 2025 年 9 月 27 日(土)に開催し 32 名が参加。

前半は体組成計を用いた筋肉・体水分・体脂肪などのチェックを行い、ウェルネススポーツ鴨川が測定結果の解説と日常生活へのアドバイスを実施するとともに、鴨川市福祉総合相談センター職員のヒアリングによる認知症チェックコーナーも設置した。

後半は認知症予防のための生活について専門家 2 人がスライドを交えて講話を行った。鴨川市健康推進課管理栄養士の池田貴子氏による認知症予防の食事についての講話では、加齢による「フレイル」と認知機能低下の関係に触れ、認知症予防の重要なポイントとして「フレイル」予防のための食事内容や生活の工夫について解説した。鴨川市国保病院歯科衛生士の鈴木麻美氏による認知症と歯の関わりについての講話では、歯の健康と認知症の関連性に触れ、「よく噛む」ことの大切さや歯周病にならないための歯磨きについて解説。ブラッシングの実技や、噛む力をつけるための首や口まわりの体操を参加者が体験しながら学んだ。

教室後のアンケートでは、運動による認知症予防についての関心が 7 割、食事や栄養・口腔の健康、頭を使う生活習慣などへの関心が 5 割以上と高い割合を占めた。また、講話で触れた歯磨きの方法について、今後の生活で実践していきたいとの声も多く聞かれた。

第1回（2025年9月27日（土））のようす



【第2回 参加者募集（12/20）】

第2回の同教室は2025年12月20日（土）13時より鴨川市ふれあいセンターで開催する。前半は運動機能を含めた身体測定、後半は認知症サポート医の東条病院院長・金井重人氏による講演を行う予定。参加無料。

※ 詳細は別途ニュースリリースを発信いたします

◆「一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川」について

2019年3月に設立された地域スポーツコミッション※。鴨川市において、地方自治体や地域の団体・教育機関などと連携して、地域資源を活用したスポーツによる地域活性化に取り組む。活動のコンセプトとして「ウェルネスシティ鴨川」をかかげ、その意味を「人々の心身が健康であること、同時に地域社会も健康であること」としている。このことから、団体名を「ウェルネス」と「スポーツ」を掛け合わせた造語を冠した「ウェルネススポーツ鴨川」（略称：ウェルスポ）とした。

これまでに南房総エリアのサイクリング関連イベント「鴨川サイクルまつり2019」、「房総サイクルサミット2021」、パラスポーツの体験イベント「ウェル KAMO X'MAS GAMES2019」、「鴨川サイクルロゲイニング」、「鴨川どろリンピック」、「BOSO 草刈サミット」、「かもがわフレンドパーク」、「鯛りんピック」などを主催、「カモガワビーチパラダイス」を運営協力する。また、市民向けの運動教室「ウェル kamo 教室」、「放課後マルチスポーツ教室」、「親子 de マルチスポーツ教室」も展開中。

2023年度より、鴨川市小湊さとうみ学校の指定管理者を務める。

※地域スポーツコミッションとは（参考：スポーツ庁ウェブサイト）

スポーツと、景観・環境・文化などの地域資源を掛け合わせ、戦略的に活用することで、まちづくりや地域活性化につなげる取組を、各地で推進している団体のこと。おもに地方公共団体とスポーツ団体、観光産業などの民間企業が一体となって組織される。

※掲載写真データはお送りすることが可能です。

【当リリースに関するお問い合わせ先】

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

千葉県鴨川市内浦 1891-1 電話：04-7096-6606（小湊さとうみ学校内）

E-mail info@wellsports.jp 広報担当：杉本ルミ子