



《ニュースリリース》

令和 7 年度 鴨川市介護予防教室 第2回の開催報告 2025 年 12 月 20 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した。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した。

【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もらいたいとして開催した。

【第 2 回 教室のようす (12/20)】

同教室の第 2 回は鴨川市ふれあいセンターで 2025 年 12 月 20 日に開催。市内の 70 歳代を中心に男性 11 名女性 45 名の計 56 名が参加した。

第 2 回は「気づきが未来を守る！～軽度の段階からの認知症対策～」がテーマ。

前半は身体・運動能力の測定で、「立ち上がりテスト」「2 ステップテスト」による脚筋力・歩行能力チェック、体組成計を用いた筋力・体水分・体脂肪チェックを実施して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を行ったほか、係員のヒアリングによる認知症チェックも実施した。

後半は認知症サポート医の東条病院 認知症疾患医療センター長・金井重人氏による講演で、軽度認知症の特徴や有効な薬剤の紹介、認知機能低下を予防する習慣や食事など日常生活の中でできることなどに触れた。

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 9 割、食事や栄養・口腔の健康についてが 7 割、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。特にウォーキングやストレッチなど簡単にできる運動を増やしたいという声が多く聞かれた。





◆「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@wellspo.jp 広報担当: 杉本ルミ子