

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Demencia prevenció mozgás és tanulás útján – a rendszeres táncolás bio- pszicho-szociális hatásainak ismertetése, a szenior örömtánc módszertanának bemutatása

Tyukász Brigitta

Gyógytornász-fizioterapeuta, szeniorörömtánc-oktató

Kulcsszavak: demencia, szeniortánc, mozgás

Az orvostudomány fejlődésének köszönhetően, a várható élettartam emelkedésével együtt nagymértékben nőtt a demencia előfordulásának gyakorisága hazai és nemzetközi szinten is. A tánc, mint rituális, szabadidős tevékenység évezredek óta ismert, ám terápiás hatásait az elmúlt évtizedekben kezdték kutatni. Ma a táncot egyre inkább a kognitív és neurológiai rendellenességek, például a demencia és a Parkinson-kór terápiájaként alkalmazzák (Ballesteros et al., 2015; Adam et al., 2016). Epidemiológiai vizsgálatok azt is kimutatták, hogy az élethosszig tartó táncolásban aktív páciensek kevésbé valószínűsíthetők demenciával vagy az életkorral kapcsolatos kognitív hanyatlással (Verghese et al., 2003). Kifejezetten az 50 év felettiek számára fejlesztette ki a szeniortáncot (seniorentanz) Ilse Tutt, német táncpedagógus, 1971-ben. Mozgásprogramja nemzetközi szintekre jutott, jelenleg 16 országban van jelen. A szeniortánc mozgalommá nőtte ki magát, önálló fogalommá vált a táncirodalmon belül, megalkotva Szeniortánc Szövetségeket és Világkongresszusokat (ISDC - International Senior Dance Conference). Magyarországon jelenleg több, mint 300 végzett oktató tart szenior

örömtánc órákat, megközelítőleg 10.000 idős számára. A foglalkozás komplexitását tekintve remekül alkalmazható preventív, rekreációs és terápiás céllal. Előadásomban szeretnék kitérni az időskori rendszeres táncolás és a kognitív képességek megőrzésének összefüggésére a szenior örömtánc filozófiájának bemutatásán keresztül.

Irodalom

Ballesteros, S, Kraft, E, Santana, S, and Tziraki, C. (2015). Maintaining older brain functionality: a targeted review. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 55, 453–477

Adam, D., Ramli, A, and Shahr, S. (2016). Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. *Sultan Qaboos Univ. Med. J.* 16, e47–e53

Verghese, J, Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., et al. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *N. Engl. J. Med.* 348, 2508–2516