

# 認知症予防へ向けた運動

～コグニサイズを**実践**しよう～

介護老人保健施設 はまかぜ

通所リハビリテーション

# コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センター考案

$$\begin{array}{ccccc} \text{コグニション} & \times & \text{エクササイズ} & = & \text{コグニサイズ} \\ \text{「 認 知 」} & & \text{「 運 動 」} & & \end{array}$$

---

頭を使うことと、体を動かすこと2つ同時に行うことによって頭や身体の機能をより効率的にあげていくプログラムとなっています

頭や身体を使い、認知症の発症を遅らせることが目的なので、プログラムの課題を失敗したり間違えたりしても大丈夫。考えて動くことが大事です

# コグニサイズ実施の8カ条



- ① ストレッチをしてから行う
- ② 適度に水分補給する
- ③ 痛みが起きたら休息
- ④ 転倒に注意
- ⑤ ややきついが適度
- ⑥ 無理はしない
- ⑦ 慣れてきたら次の課題にうつる
- ⑧ 継続が最も大切

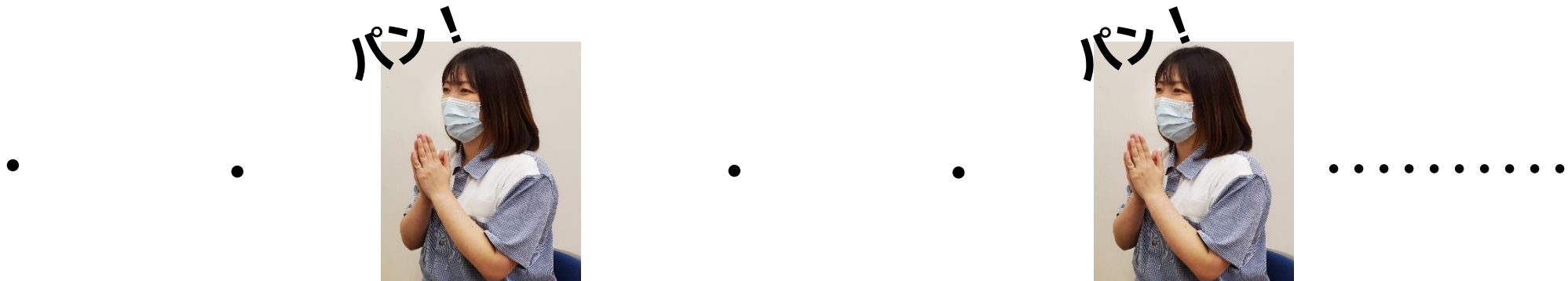
コグニサイズをやってみよう！

# ① もも上げ + 3の倍数で手をたたく

30まで数えましょう!

まずは、もも上げをしながら30回数えましょう。  
それが出来たら3の倍数の時に手をたたくようにしてみましょう!

1            2            3            4            5            6    7.8.9.10.11...



# 簡単でしたね！

他にも**YOUTUBE**などでたくさんの**コグニサイズ**があります  
参考までに少し紹介しますので動画を見ながら一緒にやってみましょう！

【椅子コグニサイズ】脳トレ健康体操 認知症予防

<https://www.youtube.com/watch?v=9GVetM69HmU>

コグニサイズ初心者 高齢者でもできる5選

<https://www.youtube.com/watch?v=srZ6zjAlxeM>



それでは、一緒に身体を動かして**元気で長生きしていきましょう！**