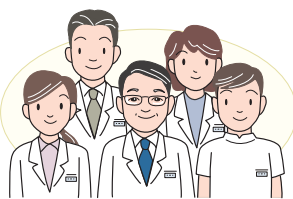


国立長寿医療研究センターってどんな所？

私たちは高齢者の心とからだの自立を促進し、健康長寿社会の構築に貢献します。

国立長寿医療研究センターは、平成22年4月1日に大府市において開設されました。「高齢者の心と体の自立を促進し、健康長寿社会の構築に貢献する」という理念のもと、我が国唯一の長寿科学や老年医学に関する総合的・中核的な国立研究機関として、老化のメカニズム、認知症やフレイル等、老化に伴い発症する様々な疾患を対象とした病態解明と治療・予防法の開発を行ってきました。

今後も、これまで以上に、長寿科学研究の先駆者、先端的研究センターとして、病院と研究所の連携を強化し、産官学の総合的研究プロジェクトを推進し、より明確な長寿医療のための研究や国の政策課題に対応できる体制を推進してまいります。



Q&A

Q 「コグニ倶楽部」に参加するには？

A まずは説明会にご参加ください。
なお、一定条件により事業に参加いただけない場合がございますので、予めご了承ください。

Q 参加費は？

A 無料です。

Q 説明会の申し込みは？

A 事業説明会への参加申し込みはご不要です。当日、直接会場にお越しください。
※午前は参加希望者が集中することが想定されます。
コロナ対策で混雑を避けるために、午後の枠へのご参加も是非ご検討ください。

Q 「コグニ倶楽部」はどこで開催されるの？

A 運動コースは市内公園での開催を予定しています。
健康講座コースは市内公共施設での開催を予定しています。

Q 運動コースはどんな内容？

A ウォーキングを中心として、頭と身体を使う運動メニューとスマホを使ったご自身で行えるプログラムを予定しています。
スマホ教室やスマホの無料貸与がありますので、現在お持ちでない方や不慣れな方も安心してご参加いただけます。

Q 健康講座コースはどんな内容？

A 様々な分野の健康に関する専門家による講座の開催を予定しています。



参加
無料

楽しく認知症予防！
脳トレウォーキング

専属スタッフとの
ウォーキングや
レクリエーションで
楽しく運動！
※感染に配慮し、屋外で
運動を実施します

定期的な
健康状態・認知機能の
チェック

コグニ倶楽部 参加者 募集！

スマホアプリを使った
活動促進・自己管理
プログラム
スマホ教室開催！
※スマホ無料貸与あり！

専門家による
健康講座

対象 65歳以上



コグニ
倶楽部
って何？

国立長寿医療研究センターと半田市が実施する健康増進教室です。
健康行動を始める第一歩は、自分の状態を知る事。
みんなで楽しく頭と体を動かして一緒に健康寿命をのばしましょう。

まずは、説明会へ行こう！

※半田市在住の65歳以上（説明会開催日時点）の方が対象となります。

日時

10月3～4日、11月1～2日、12月1～2日

※本事業への参加をご希望の場合、いずれかの日程で1回、事業説明会への参加が必要です。

場所

対象の方へは地域毎に3回に分けてご案内を送付致します。
ご自宅に届くまでしばらくお待ちください。
会場：アイプラザホール または 雁宿ホール

※ご案内の有無や参加について知りたいこと等は下記フリーダイヤルにお問い合わせください。

お問い合わせ

平日（月曜～金曜） 9:00～18:00

0120-763-900

通話料無料

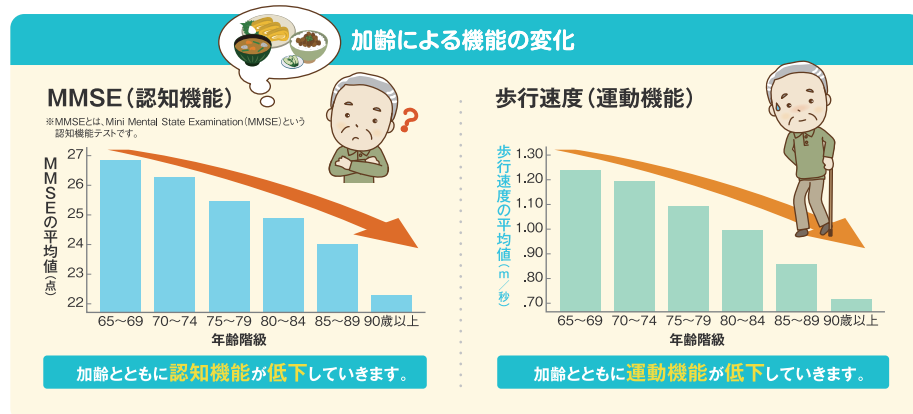


“楽しく認知症予防” “のばそう健康寿命”



脳や筋肉は、年間1%ずつ失われる？

加齢とともに脳や筋肉が萎縮し、もの忘れが多くなる、階段を上るのがつらいなどの機能の低下が現れてきます。機能が低くなると認知症や介護状態に陥る可能性が高くなります。ただし、適切に対処することで、それらの問題を回避することが可能です。



だから

コグニ倶楽部に参加しよう!

コグニ倶楽部は、スマホアプリを使用した活動促進や運動を行う「運動コース」、専門家による健康講座を受講する「健康講座コース」の2コースに分かれ認知症予防や脳・からだの機能低下を抑えるための活動を行います。

こんな方にオススメ

- 健康のために何かしたいけどきっかけがない
- 今の自分の状態を知りたい
- 認知症について学びたい
- 友達を増やしたい

これまでに、愛知県下6つの地域で実施。約1,400名以上の方々が参加されています。参加者の皆さんからは、「仲間と一緒に運動できて、楽しかった!」、「これまでと比べ活動的なライフスタイルに変わった!」と好評です。ぜひこの機会にご参加ください!

参加者の皆さんのお声

コロナによる自粛でやっていた活動ができなくなるなか、コグニ倶楽部に参加することで生活に柱ができました。参加して活動を実際にやってみると楽しいし、新しい方と知り合うこともできました。それに自分では気づかなかった体のことなど、いろいろなことに気づくことができました。



コグニ倶楽部に参加してから体力がつき、歩くのが苦にならなくなりました。参加者の皆さんが一生懸命取り組んでいるおかげで、私も継続して行うことができます。スマホを活用しての運動に、最初は戸惑いましたが、今は楽しみながら使いこなしています。他の方にも、コグニ倶楽部をお勧めしたいです。



コグニ倶楽部の内容とスケジュール

説明会へご参加いただき、本事業への参加に同意された方が対象

①事前検査 ②コース分け ③教室の開催 の流れでコグニ倶楽部にご参加いただけます。

1 事前検査

日程 2022年11月～
2023年1月

場所 雁宿ホール

※検査日程のご都合を説明会当時にお伺いしますので、予定のわかる手帳等をお持ちください。

タブレット機器を用いた認知機能検査

ゲーム感覚で簡単なテストに答えて脳の状態を見てみましょう。



からだを動かしてチェック! 体力検査

歩行状態や筋力を測定します。



からだの内部をチェック! その他の検査

筋量や脂肪量の測定、血液状態をチェックします。



2 コース分け (運動コースまたは健康講座コースのどちらか)

コンピューターによる抽選でコース分けを行います。結果はお手紙にてご連絡します。

お知らせ予定日 検査から1ヶ月～1ヶ月半頃

※ご自身でコースを選ぶ事はできません。あらかじめご了承ください。

※本事業では認知症予防や健康維持効果を検証するため、コース分けを行います。※事前調査の結果によってはご参加いただけない場合があります。

3 教室の開催 (以下のいずれかのコース)

開催期間 約30ヶ月

運動コース

運動教室やスマホアプリを使用した活動促進を行うコース

運動教室

週2回～、1回60分程度

- 専属スタッフとポールウォーキングや二重課題トレーニング、レクリエーションなど楽しく継続できる運動を行います。
- 会場は感染予防(3密を避ける)のため、市内の公園を予定しています。
- その他用具も必要に応じて用意します。



スマホによる活動促進

- スマホアプリを使って外出の促進、食事チェック、頭を鍛えるゲーム等が行えます。
- スマホ教室を行い基本から教えますので、初めてスマホを使う方・操作に不安がある方も安心してご参加いただけます。



※スマホ・ポールは無料貸与
※貸与のスマホはデータ通信機能のみとなります
※ご自身のスマホをご使用いただくこともできます

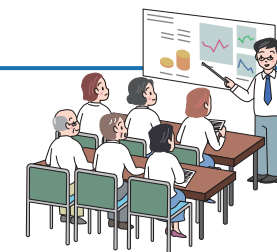
健康講座コース

専門家による健康講座を受講するコース

健康講座の実施

年1回、計3回(予定)

- 専門家から最新の健康維持に関する知識を学びます。
- 会場は市内公共施設で、密集や密接しないよう配慮して実施します。



運動コース・健康講座コース共に中間検査(15ヶ月時点)と終了時の最終検査(30ヶ月時点)も行います