

やってみよう! 今話題の「コグニサイズ」

認知力が回復すると話題の運動「コグニサイズ」は、脳と体の両方を同時に使うことを意識して行います。ちょっと考えればできる難易度の認知課題（頭の体操）をしながら、息がはずむ程度の運動を同時に行います。

コグニ ステップ

ステップ運動

+

3の倍数

で拍手!



スタート!

両足を
そろえ
背筋をのばして
立つ

大きく
右足を右へ
動かす

右横に
大きく
ステップ

左横に
大きくステップ!
「3」の倍数のため
ここで拍手!

大きく
左足を左へ
動かす

右足を
戻して元の
位置へ



プラス
ワンポイント

慣れてきたら、ステップの順番を変えたり、拍手する倍数の数を変えたりしながら、いろいろな楽しみ方で工夫してみましょう。

出典：「今日からはじめよう!認知症予防はカラダづくりから!」

認知症理解促進講演会

「脳活!!コグニサイズで一石二鳥」～頭とからだを同時に鍛える～

コグニサイズは、「コグニション（認知）」と「エクササイズ（運動）」を合わせた言葉です。国立長寿医療研究センターで開発された、脳への刺激によって認知症予防が期待される運動として、注目されています。今、話題のコグニサイズと、知っておきたい認知症に関する最新情報をご紹介します。毎日の生活にコグニサイズを取り入れる、ちょっとした工夫やヒントが見つかります。

■日 時 6月10日(土) 13時30分～15時30分(開場13時)

■場 所 アイプラザ半田 講堂

■内 容 【第1部】基調講演

「自分で実践!認知症予防の方法」

講師：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

老年学・社会科学研究センター 予防老年学研究部

健康増進研究室 特任研究員 中窪 翔 氏

【第2部】コグニサイズの体験

「頭を使いながらの運動～コグニサイズをやってみよう～」

協力：半田市健康づくりリーダー

■対 象 500人(※事前申込み制) ■参加費 無料

■申込み 電話、FAX、Eメールにより高齢介護課へ FAX25-2062 Eメール kaigo@city.handa.lg.jp



中窪 翔 氏

【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644