

# コグニサイズで レッツ！認知症予防



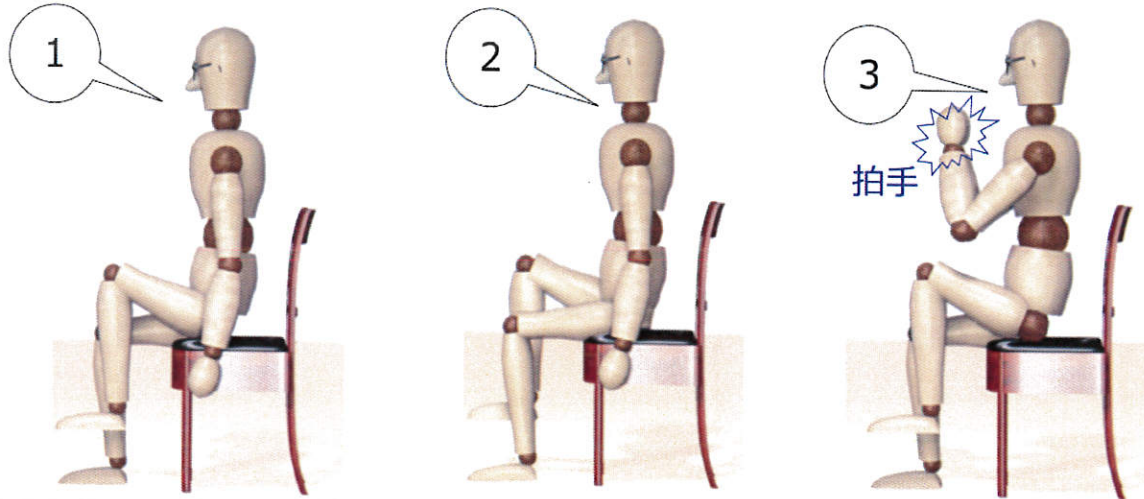
包括支援センター三吉町南 084-927-9039

## コグニサイズって？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのことです。頭の体操と運動を一緒に行う事で、認知機能の維持や改善を目指します。無理のない範囲でご自分の体調に合わせて行って下さい。

### 座って足踏み & 認知課題

足踏み運動 + 回数を数えながら「3の倍数」で手を叩く



#### ここがポイント！

- 3の倍数 (3, 6, 9...) で手を叩きます。「30」まで続けましょう。
- 慣れてきたら、手を大きく振りましょう。
- 4の倍数, 5の倍数などもやってみましょう。

国立長寿医療研究センター作成パンフレット「コグニサイズ」

2021年	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

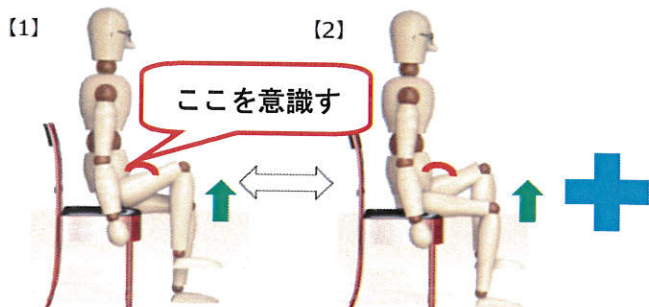


## もも上げ & 認知課題

### ここがポイント！

左の運動を行いながら、右の認知課題を声に出して行いましょう。  
60秒間、記憶の課題をし続けましょう。

#### 運動課題



- 【1】で矢印の方向に足をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。足の付け根（赤線の部分）を意識しましょう。
- 【2】で反対の足を矢印の方向にゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

#### 認知課題

#### 【記憶課題】

次のものを思い出して教えてください。

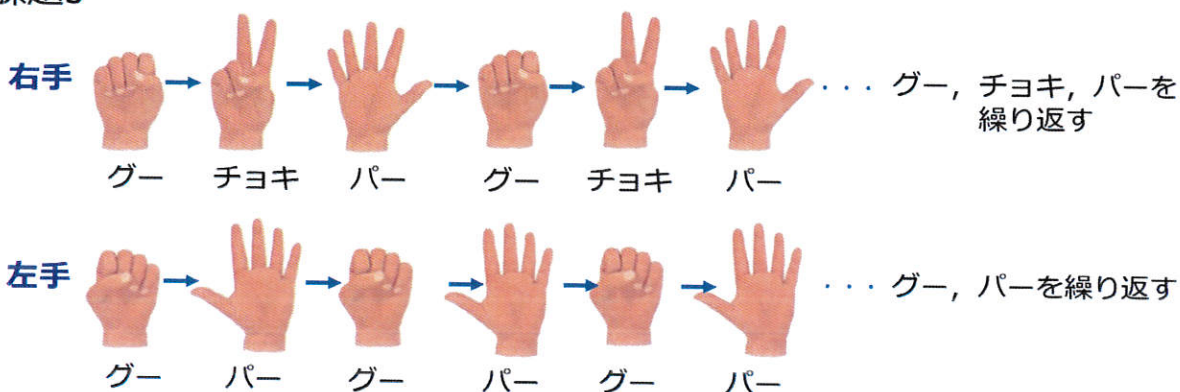
- 冷蔵庫の中身
- 道を歩くと見えるもの
- 都道府県名
- 昨日の夕食で食べたもの

## 右手 & 左手の同時使用課題

<右手と左手で違う動きをしましょう>

右手はグー、チョキ、パーを、左手はグー、パーを繰り返す

#### 課題5



2021年	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金							
12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31