

認知症予防運動コグニサイズ

国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）
が開発した認知症予防のプログラム

コグニション
認知 : Cognition エクササイズ
運動 : Exercise



Cognicise(コグニサイズ)
頭を使いながら運動する



軽度認知障害と判定された高齢者のうち、コグニサイズをしたグループでは、記憶力の成績が良くなり、脳の萎縮の進行が抑えられていたと発表

- ・コグニサイズ、ストレッチ、筋トレ群（6ヶ月、週2回、1回90分）
- ・健康講座群（60～90分を2回）

たとえば、

散歩をしながら引き算をする

歩きながら、100から順に7を引き続けます。



課題

順番に数を数えながら「3の倍数」で手を叩く

腕振りと足踏みを繰り返し、順番に数を声に出して「3の倍数」で手を叩いてください。

「3、6、9、12、15…」と3の倍数で、声を出さずに手を叩きます。慣れてきたら「5の倍数」、「7の倍数」と変化させてください。



*腕や足は、初めは自然に、慣れてきたらだんだん強めて動かしましょう。

*グループ編

時計回りに1人ずつ順番に声に出して数を数えていきます。



課題 歌いながら歌詞の「さ」で手を叩く

足踏みをしながら、歌詞の「さ」で手を叩いてください。

あんたがたどこさ (わらべうた)

あんたがたどこ「さ」 肥後「さ」
肥後どこ「さ」 熊本「さ」
熊本どこ「さ」 船場(せんば)「さ」
船場山には狸がおって「さ」
それを猟師が鉄砲で撃って「さ」
煮て「さ」 焼いて「さ」 食って「さ」
それを木の葉でちよいとかぶせ

「さ」で
手を叩く

