

認知症予防のための体操

認知症予防のための運動 『コグニサイズ』

認知症は「何らかの脳の病的変化によって認知機能が障害され、それによって日々の生活に支障があらわれた状態」です。

認知症有病率は加齢により高まります。現在、**65歳以上の約17%**が認知症といわれており、2030年には高齢者の5人に1人にのぼると推計されています。



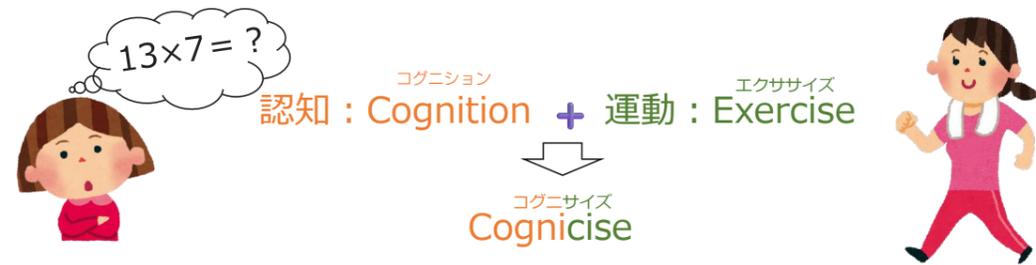
例えば… 引き算をしながら、散歩をする

→歩きながら、100から順に7を引き続けます



Point 頭を働かせながら、運動します！
同時に行うのがやや難しいぐらいの課題設定が重要です

コグニサイズとは？



頭を使いながら運動することで
認知症予防を図るエクササイズです

「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、脳の萎縮が抑えられた**」

体と脳の若返り応援ノート (国立長寿医療研究センター開発 認知症予防を目的とした脳活性化運動プログラム「コグニサイズ」) より

運動は生活習慣病を予防するだけでなく、
認知症になるリスクを低下します！

グーパー運動



前に伸ばす方の手をパー、引く方の手をグーにし、グーとパーを交互に入れ替えながら左右行いましょう。また、グー、パーと声に出して行いましょう。

動画はここから
チェック→



認知症予防のための体操

コグニステップ（座位編）

声に出して**カウント**しながら行います。**3**の倍数では**手をたたきましょう**。



足を閉じた状態で座ります。



まずみぎ足を前方に出し、続いてみぎ足を後方に戻します。



ひだり足を前方に出し、続いてひだり足を後方に戻します。



みぎ足を右に出すと同時に**両手をたたき**、みぎ足を戻します。



ひだり足を左に出したあと、開始姿勢に戻します。

POINT!
これを30カウントまで繰り返しましょう🍊

動画はここからチェック→ 

コグニステップ（立位編）

声に出して**カウント**しながら行います。**3**の倍数では**手をたたきましょう**。



両足を肩幅に開いて立ちます。



まずみぎ足を前方に出し、続いてひだり足を前方に出します。



みぎ足を後方に戻し、続いてひだり足も後方に戻します。



みぎ足を右に出すと同時に**両手をたたき**、続いてひだり足も右に出します。



ひだり足を左に出してから、みぎ足も左に出し、開始姿勢に戻ります。

POINT!
これを30カウントまで繰り返しましょう🍊

