

簡単に楽しく生活の中でコグニサイズ

コグニサイズとは・・・？

運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせる認知症予防のための取り組み
英語のCognition(認知)とExercise(運動)を合わせた造語
運動で身体を健康に保ち、同時に脳の活動を活性化させる機会を増やし認知症発症を遅らせることを目的としています

脳トレとの違いは？

- ・脳トレは椅子に座り計算など頭を使う課題をする
- ・じゃんけんや右に必ず勝つように左手を出す

⇒ コグニサイズは全身を動かす運動 + 頭で考える課題を同時に合わせて行うことが特徴
"軽く息が弾む程度の全身運動"と"運動方法や認知課題をたまたま間違えてしまう程度のやや難しい認知課題"を同時に行うのがオススメ

基本編

数字をかぞえながら腕ふりと足踏みをして
「3の倍数」で手をたたく



他にも
腕ふり足踏み

→ 数字をかぞえながら3の倍数で足を外に出す
→ 100から3を引に続ける(100 97 94 91 88...)
さまざま工夫できます

応用編

「インターバル掃除」

掃除時間をあらかじめ決め時間割をつくり
効率よく時間を見ながら掃除する

【例】片付け10分→掃除機かけ10分→窓ふき10分
※時間内に終わらなくても次の工程へ進む
やり残したことを覚えておきあとから行う

