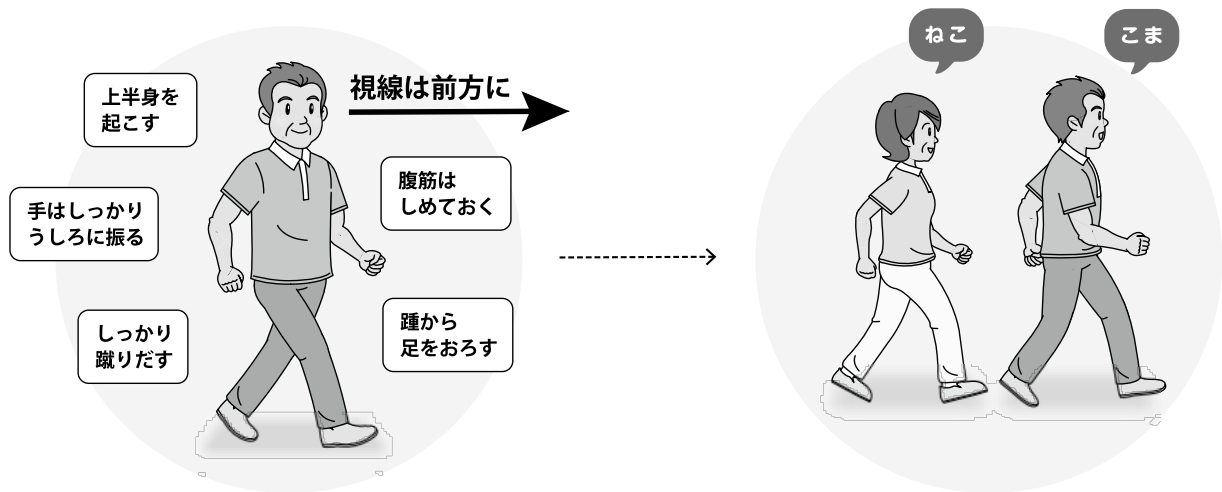


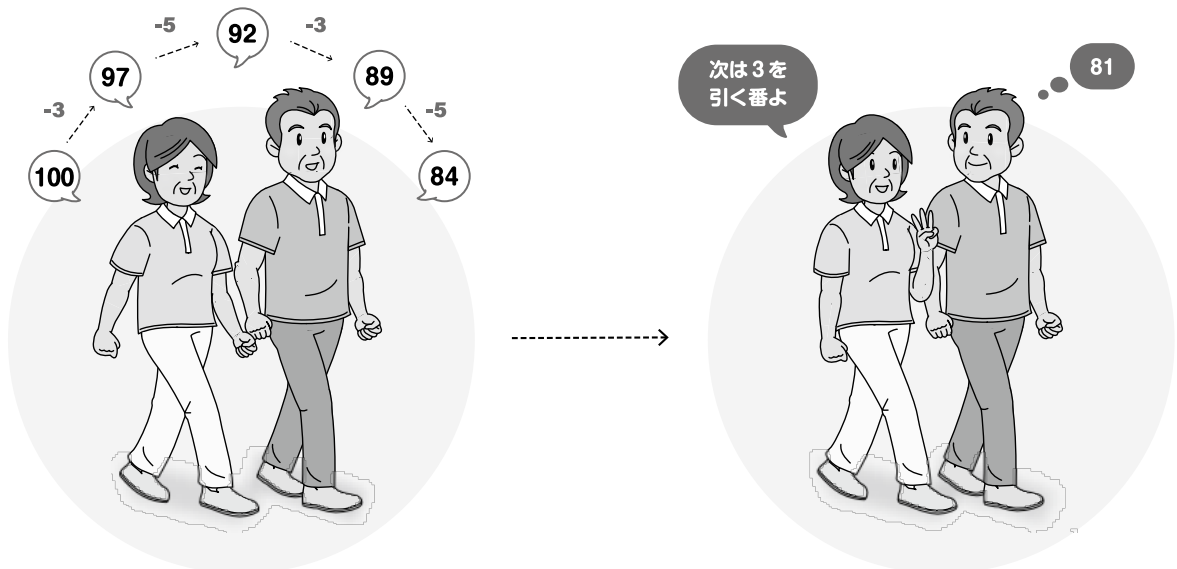
新型コロナに負けない!みんなで楽しくできる健康づくり

新型コロナウイルス感染症拡大防止の生活が続き、特にここ一年は家で過ごす時間が長くなり高齢者の方々の運動不足や身体機能・認知機能の低下等が懸念されています。そこで今回は自宅で取り組める健康づくりのポイントのひとつとしてコグニサイズをご紹介します。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせて、『コグニサイズ』と言います。頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

【コグニウォーク】 ウォーキング+しりとりや計算など



100から3の引き算と5の引き算を交互にしながら歩く。



〔国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用〕

ポイント

- * 運動強度を高めるために、いつもより大股で少し早く歩きましょう。
- * 認知課題としては、しりとりや計算、川柳などに変えて行なうこともできます。
- * 1人でもできますが、ペアで行った方がより楽しんで取り組めるでしょう。
- * 喋ることに集中して身体への注意力が足りないと、転倒の危険性が高まるので注意しましょう。

【グループでコグニサイズ】

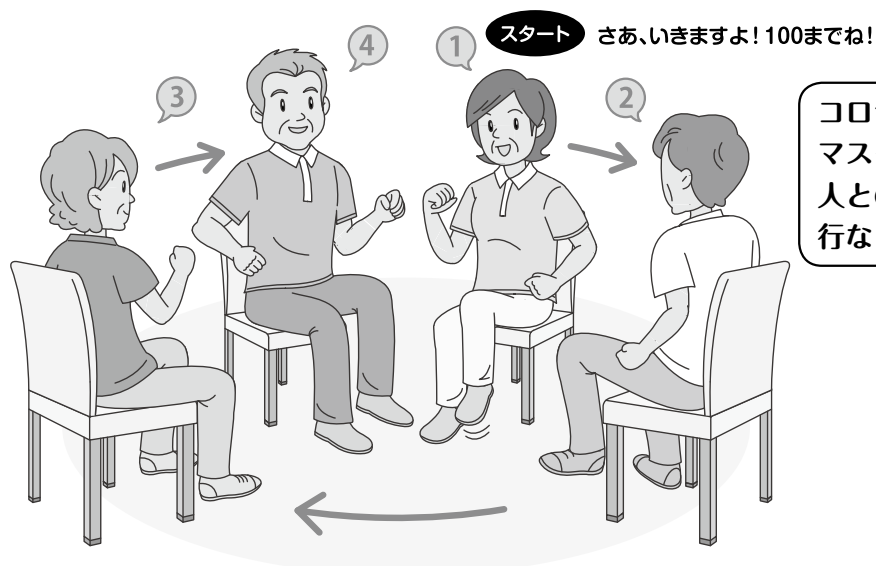
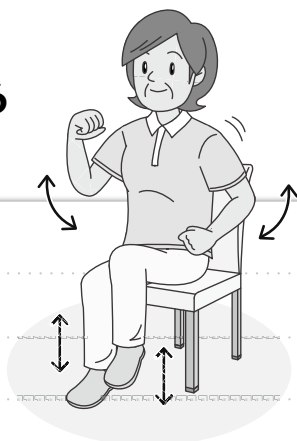
運動

イスに座りながら足踏みと腕振り

認知

順番に「数を声に出しながら」数えるしりとり、野菜の名前などでもOK!

- STEP.1 グループで輪を作る
- STEP.2 イスを用意して座る
- STEP.3 最初に声を出す人を決める
- STEP.4 腕振りと足踏みを始める
- STEP.5 時計回りに1人ずつ順番に、声に出して数を数えていく(100ぐらいまで)



コロナ禍では
マスクをし
人との間隔を開け
行ないましょう!

【国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用】

ポイント

- * 腕振りや足踏みは、はじめは自然に、そして少しずつ速くするなど強度を上げましょう。
 - * さらに、立って足踏みやステップ台昇降など、無理のない範囲で強度を上げましょう。
 - * 認知課題として3の倍数で拍手、計算課題などを用いても構いません。
 - * 課題が難しくできない人がいるときは難易度を下げて、皆で楽しく取り組みましょう。
- 認知症予防とってはいますが、家族やお友達みんなで挑戦してみてください。意外と盛り上がりますよ!!
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため引き続き自己管理・周囲への心遣いをお願い致します。

引用：国立長寿医療研究センター予防老年学研究部HP
(<https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/index.html>)

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548