



JA健康寿命 100歳プロジェクト



～いきいき地域づくり運動～

『コグニサイズに挑戦!』～頭と体を動かして認知症予防～ Vol.2

『コグニサイズ実施の10か条』

- 1条 無理はしないで徐々に行う
- 2条 ストレッチしてから開始する
- 3条 水分を補給する
- 4条 痛みが起きたら休息を取る
- 5条 トレーニング中の転倒に注意
- 6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 8条 慣れてきたら次の課題にうつる
- 9条 トレーニング内容は複数の種目を行う
- 10条 継続がもっとも大切



1. 【コグニステップ】 実践の前に準備運動をして身体をほぐしておきましょう!

- ① 両足で立って、しっかり考えながら1から順に数を数え「3」の倍数で手を叩きます。
- ② ステップを覚えます。右足右へ→右足戻す→左足左へ→左足戻す（繰り返す）
- ③ ①+② ステップしながら「3」の倍数で手を叩きます。

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数を数え、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3
コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に
ステップ

※1～4を1セットとして、
約10分間繰り返す。



自分側

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。



大きく
動かす



1 右横に大きく
ステップする。

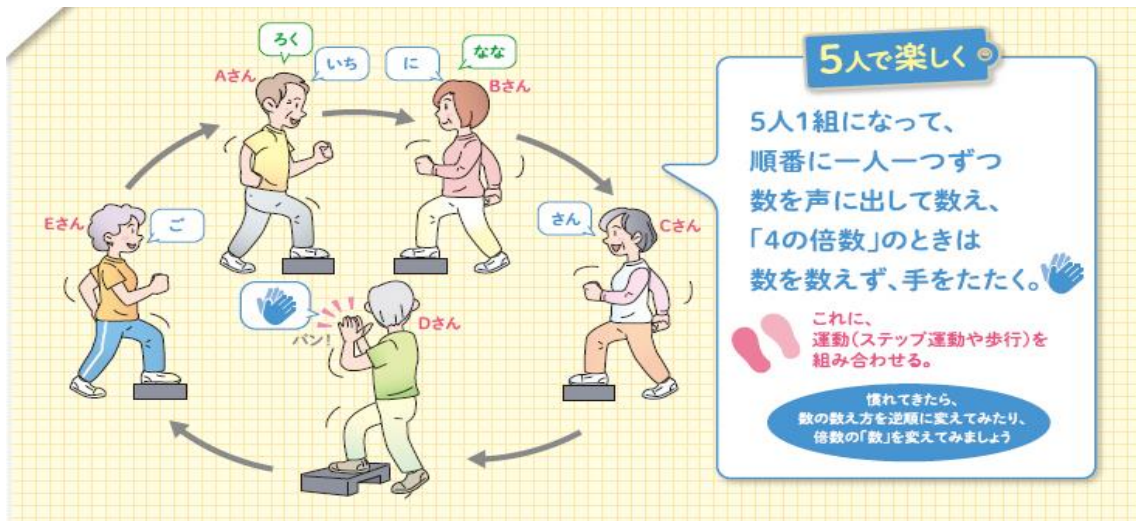


自分側から見た足の動き

慣れてきたら、ステップの順番を変えたり、手をたたく倍数の数や数の数え方を変えたりと様々な種類を試してみましょう。

2. 【みんなでコグニサイズ】 5人1組になって順番に1人1つずつ数を声に出して数え

「4の倍数」の時は数を数えず手を叩きます。



3. 【みんなでコグニサイズ】 3人1組になって順番に覚えるしりとりを行う。ただし、2

人前と1人前の単語を言ってから自分の番になる。(自分の単語を合わせて3つの単語を言うことになる)



運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせることで認知症予防に効果的となる体操が「コグニサイズ」です。誰にでも出来る体操ですので、楽しく脳の活動を活発にする機会を作りましょう!!

『健康寿命 100歳プロジェクト』

JAが主体となり行っている健康寿命の延伸に向けた健康増進活動の取り組みです。JA組合員、地域住民の方が、健康で生き生きとした生活が送れるよう活動を展開しています。

～次回は、コグニサイズ実践編その②です!!お楽しみに!!～

☆特集してほしい内容や介護のご相談があれば、お電話または下記アドレスまでお待ちしております☆

電話：019-632-3011 アドレス：ikr_zaitaku@jaiwate.or.jp ※お急ぎの際はお電話で!!

担当：JA 岩手県厚生連 介護老人保健施設ハートフルもりおか 村井・藤原

JA いわてグループ指定居宅介護支援事業所 新山