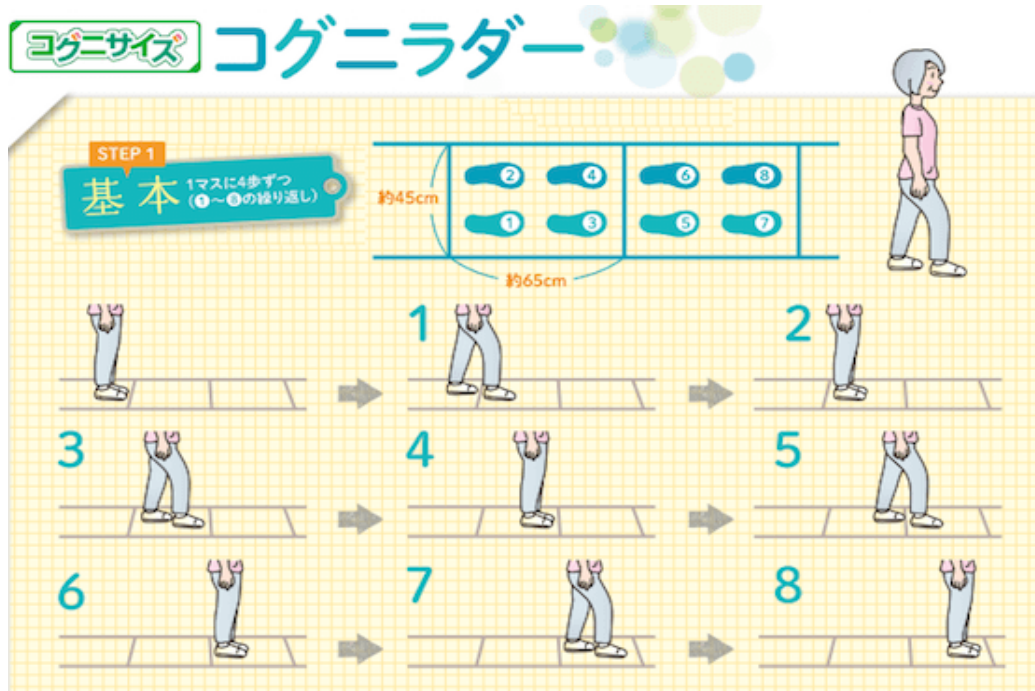
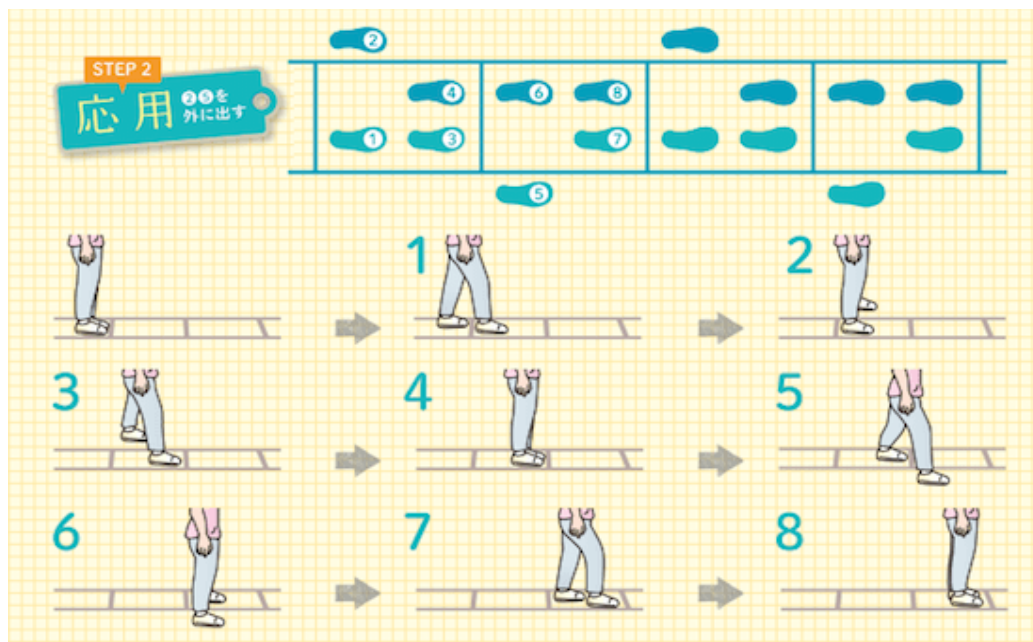


4. 【コグニラダー】

◆基本 1マスに4歩ずつ入るように①～⑧を繰り返します。



◆応用 基本を覚えたら、②と⑤を外に出してみましょう。



慣れたら少しずつ足の動きを早くしてみましょう。  
 いろんな数字で足を出すのにチャレンジしてみましょう。

## 5. 【コグニウォーク】

①しりとりなど頭をつかしながら、ウォーキングをする。

※ウォーキングの注意点

- ・上半身を起こし、視線は前を向く。
- ・お腹に力を入れ、腹筋を意識する。
- ・手をしっかり後ろに振りながら歩く。
- ・いつもより大股で歩く。
- ・しっかり蹴りだし、かかとから足をおろす。

※1人で行う場合「100から7ずつひいていく」「俳句を考える」など。



## 6. 【おわりに】

認知症予防は、人生を楽しむことが何より大切です。コグニサイズも、正しくやることにとられずに、楽しみながら取り組んでいただくことが、より大きな効果を得ることにつながります。これからも、より良い生活が送れるように、今日体験したことを生かしていただければと思います。

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「ロコモティブシンドロームと予防について」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](mailto: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