

コグニサイズ指導者による認知症予防運動

公徳会では南陽市、高畠町の一般介護予防事業として「認知症予防教室」事業を「コグニサイズ」で受託しております。

コグニサイズは国立長寿医療研究センターがつくりだした造語です。コグニの部分はcognition（コグニション＝認知）を指します。そしてサイズはexercise（エクササイズ＝運動）から取っています。これらを掛け合わせた造語です。

具体的には、認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムになっています。

今回は「コグニサイズ」で実際に取り入れている運動の一部をご紹介します。

1 椅子に座って行うコグニサイズ（基本動作★）

基本姿勢

肩の力を抜きリラックスした状態で椅子に腰掛けましょう。

出来る範囲で腕を振り、膝を上げて足踏みを20歩ほど行って体を温めてから行うことで、血行促進&ケガの予防に繋がります。



動作説明

リラックスして椅子に座った基本姿勢で数字を数えながら、次の動作を繰り返し10までカウントします。

- ① 右手で左膝をタッチします。
- ② 左手で右膝をタッチします。
- ③ 右手で左足首をタッチします。
- ④ 左手で右足首をタッチします。

以後①～④の動作を繰り返しながら、数を数え続けます。

※ 注意 ※

転倒する危険性がありますので、動作は無理せず出来る範囲で行いましょう！
膝や足首に手が届かない場合は可動域に無理が掛からない範囲で触ろうとする動作を続けて行いましょう！！

2 椅子に座って行うコグニサイズ（応用編★★）

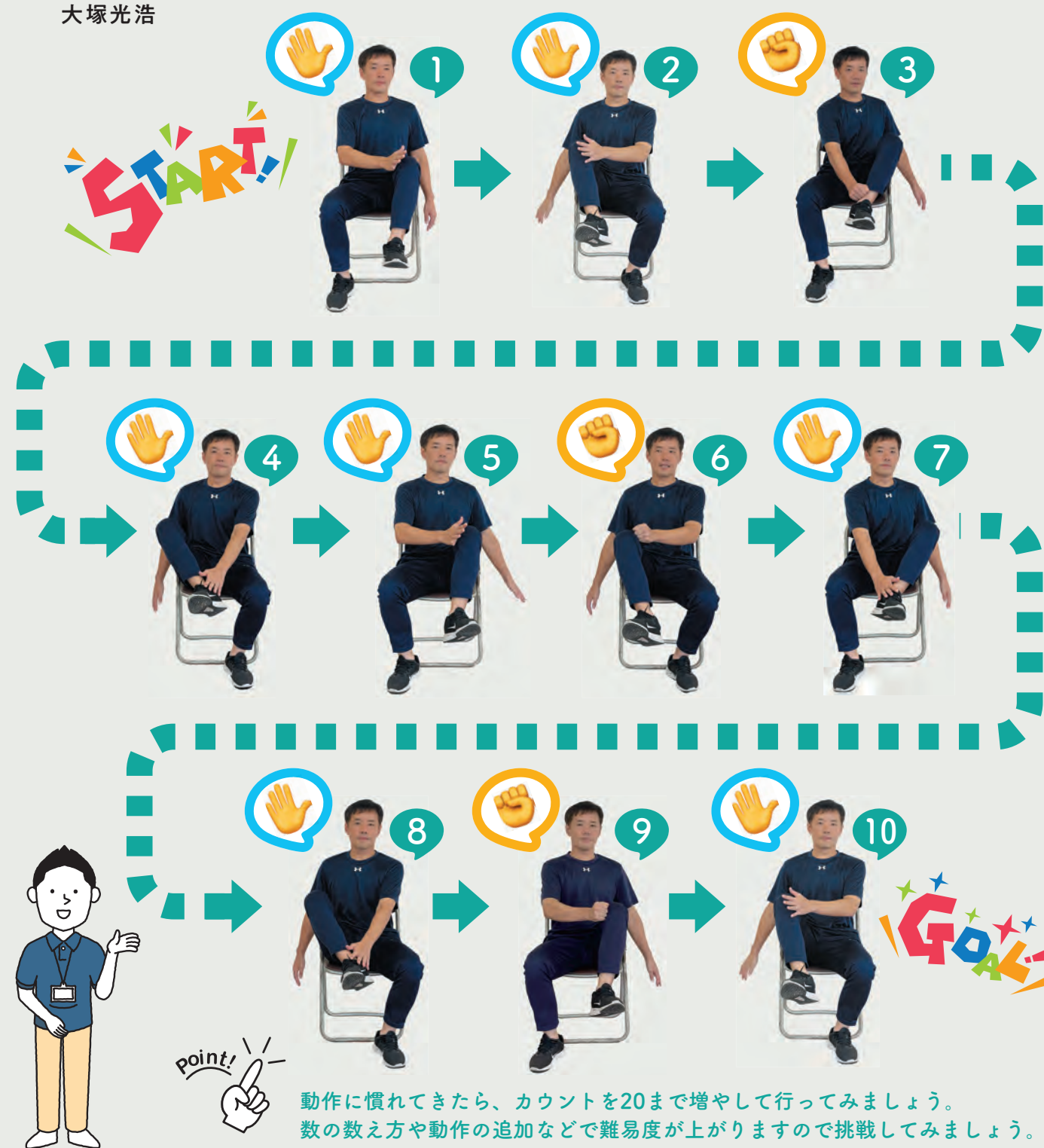


健康運動指導士
大塚光浩

「1.椅子に座って行うコグニサイズ（基本動作★）」にプラスして

3の倍数の時はグー👊でタッチし、
その他の数字はパー👐でタッチしましょう。

例）1は右手で左膝にパーでタッチ、2は左手で右膝にパーでタッチ、
3は右手で左足首にグーでタッチ……続く。



動作に慣れてきたら、カウントを20まで増やして行ってみましょう。
数の数え方や動作の追加などで難易度が上がりますので挑戦してみましょう。