

健康運動士による認知症予防運動

公修会では南陽市、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」で実施しております。

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 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) を両方向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。

ひとりでも十分効果的な運動になり、あるいは複数の方々とやると、より楽しみながら運動することが出来ます。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。

自分の体調に合わせて、1日の運動時間を決め、
少しの時間でもできるだけ毎日行うことをお勧めします。



1

基本姿勢

椅子に浅く腰掛け、
楽な姿勢で行いましょう。



その場グーパー (★)

2

両手を胸の前にして、右手をバーに左手をグーにします。
次に左手をバー、右手をグーに同時に入れ替えます。



慣れてきたら、チョキとバーや、グーとチョキなどの
パターンも行ってみましょう。



3

その場グーパー (足踏み) (★)

②の動作に足踏みを加えてみましょう。

リズムがバラバラにならないように、
足踏みのタイミングに合わせて左右の
手のグーパーを入れ替えます。



横にバーその場グー (★)

4

両手を胸の前でグーにします。左手はそのまま右手を
バーにしながら横に伸ばします。
次に左手を横に伸ばしながらバーに、右手を胸前に戻し
ながらグーにします。
このように横に伸ばした手はバーに、胸前の手はグーに
入れ替えます。



左右の手を同時に動かすことを
意識しながら、ゆっくりと行いましょう。



5

横にバーその場グー (足踏み) (★)

④の動作に足踏みを加えてみましょう。

リズムがバラバラにならないように、
足踏みのタイミングに合わせて手の動作を行いましょう。



横にグーその場バー (★★)

6

両手を胸の前でバーにします。左手はそのまま、右手を
グーにしながら横に伸ばします。
次に左手を横に伸ばしながらグーに、右手を胸前に戻しな
がらバーにします。
左右の手を同時に動かしながら、横に伸ばした手はグーに、
胸前の手はバーに入れ替えます。



慣れてきたら伸ばす手を前方にしてみましょう。

入れ替えた手を確認しながら、ゆっくり行いましょう。



7

親指小指 (★★★)

基本姿勢のまま、楽な姿勢で行いましょう。

両手を胸前にして、右手は親指だけ、左手は小指だけを同時に伸ばします。
次に右手は小指だけ、左手は親指だけを同時に伸ばすように入れ替えます。

親指小指が同時に伸びないように、
他の指が伸びないように注意しましょう。

