健康運動士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。

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でやると、より楽しみながら運動する事ができます。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いたします。

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。

2 しりとり（★）

その場で足踏みしながら「しりとり」をしましょう。
無理せず、出来る範囲で腕も振りましょう。
最初は「あ」から始まる単語や物の名前などからスタートし、
10個言えるまで行いましょう。

Point!
足踏みが止まらないように意識しながら行いましょう。

3 しりとり（★★）

②と同様、足踏みしながら
「4文字限定のしりとり」を行いましょう。
3文字以下や5文字以上のものは×となりますので、
文字数をカウントしながら行いましょう。

チャレンジ（★★★）
5文字限定、6文字以上など文字数の
多いものにもチャレンジしてみましょう。

4 倍数課題（★★）

その場で足踏みしながら1～30までの数字を数え、同時に
次の動作を行ってみましょう。

- 最初に「3」の倍数で右手をチョキにしましょう。
- 次に「5」の倍数で左手をパーにしましょう。
- 最後に「3」と「5」の倍数課題を同時行ってみましょう。

5 倍数課題（★★★★）

④の動作に「7」の倍数で左手をグーにすることを追加しましょう。
その場で足踏みしながら1～30まで数え、
「3の倍数で右手をチョキ」
「5の倍数で左手をパー」
「7の倍数で左手をグー」　を同時に行いましょう。

Point!
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を上げましょう。
カウントを10まで、20までと区切ってもOKです。

6 チャレンジ課題（★★★★★）

⑤までの動作で…
「足踏みを11からかかと上げに変更」してみましょう。

←「15」の時のイメージです。
右手は3の倍数なので「チョキ」、左手は5の倍数なので「パー」、
足は「かかと上げ」になっており、動作は複数ありますが、
同時に出来るようになっております。

Point!
課題の途中での変更は非常に難しいため、
最初から「かかと上げ」や「つま先上げ」など
歩行と違った動作にしてもOKです。