

コグニサイズ指導者による認知症予防運動

公認では南陽市、高山市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 左手で右肩をタッチします。
- ② 右手で左肩をタッチします。
- ③ 左手で右膝をタッチします。
- ④ 右手で左膝をタッチします。

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 ※

転倒する恐れがありますので、動作は無理せず出来る範囲で行いましょう！
手が届かない場合は、無理のない範囲で伸ばしましょう！！

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★）」に次の動作を加えて行いましょう。

3の倍数の時だけ両手でタッチしましょう。

流れ) ①左手で右肩をタッチする。②右手で左肩をタッチする。

③両手で右膝をタッチする。④右手で左膝をタッチする……続く。

↑左手で触る順番ですが、3の倍数なので、両手になっています。



認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を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。慣れるまではゆっくり、動作1つ1つを確認しながら行いましょう。毎日5分程度を目安にちょっとずつチャレンジしてみましょう。

動作に慣れてきた方は次の内容にも挑戦してみましょう。

CHALLENGE 1 カウント20までに行いましょう。

CHALLENGE 2 5の倍数に、「空いている手を上にあげる」を追加してみましょう。

CHALLENGE 3 運動量を上げたい方は、全ての動作に足踏みを追加しましょう。

