

# ～コグニサイズ～ 運動しながら、脳を刺激する

神奈川県では、認知症のリスクを軽減することが期待されている「コグニサイズ」を全県に普及・展開しています。「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、**脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。**

是非、県民のみなさんもご家族やご友人と一緒にコグニサイズに取り組んでみてください！

※コグニサイズだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

## コグニサイズ コグニステップ

STEP 1

### コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

### エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。  
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す  
(①～④を繰り返します)  
リズムよくステップします



STEP 3

### コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

### ステップ運動+3の倍数で拍手

#### 右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

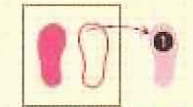


自分側

大きく動がす



1 右横に大きくステップする。



自分側から見た足の動き

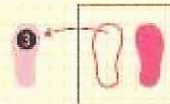
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



3 左横に大きくステップして、拍手する。



大きく動がす



2 右足を元に戻す。



4 左足を元に戻す。ここまでが1セット



拍手!

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引くながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

国立長寿医療研究センター生活機能賦活研究部ホームページより

平成28年度は、市町村等が実施している介護予防教室や講演会などでのコグニサイズの実施を継続し、高齢者にプログラムを体験していただき、引き続き全県展開を図っていきます。

詳しいお問い合わせは  
こちらまで

神奈川県保健福祉局福祉部高齢福祉課企画グループ

電話:045-210-1111 内線:4837 FAX:045-210-8874