



# コグニサイズ

cognition exercise

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）を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、**認知症予防**の運動方法です。

## 認知症とは

老化や様々な病気により、記憶力や判断力（計画や段取りを立てられない）などが障害され、生活への支障がおよそ半年以上続いている状態をいいます。

認知症を予防するための運動として、頭で考えながら、体を動かす**コグニサイズ**が推奨されています。コグニサイズを実施し、認知症予防に取り組みましょう！

## 期待される効果

※ 認知 = 考えたり、判断したりすることなど

※  
認知課題  
+  
運動課題

同時に行うことで脳への  
血流増加・活性化効果

### 注意点

- ① これだけで認知症が予防できるわけではありません。
- ② 痛みのある方は、無理をしなくていいです。
- ③ 課題が上手くできるということは、**脳への負担**が少ないことを意味します。ここで紹介する例に慣れてきたら、課題を変えて行いましょう。
- ④ 課題を変えたり、休憩を入れながらも良いので、**全部で10分以上**を目標に行いましょう。

## 基本的な実施方法

- ① 数を数えるのと同時に、足を大きく動かす。
- ② 足を動かすときは、できるだけ太ももを大きく持ち上げる。



開始姿勢



右足を外へ



元に戻す



左足を外へ



元に戻す

課題① 2の倍数は声に出さない

2の倍数の時は声を出さずに心の中で数える。切りの良い数まで左右に足を動かしながら行う。



開始姿勢



右足を外へ



元に戻す



左足を外へ

...・9・8・7  
きりの良い数まで  
続ける



元に戻す



右足を外へ



元に戻す

課題② 3の倍数で手をたたく

3の倍数の時は手をたたく。切りの良い数まで左右に足を動かしながら行う。



開始姿勢



右足を外へ



元に戻す



左足を外へ + 手を叩く

...・9・8・7  
きりの良い数まで  
続ける



元に戻す + 手を叩く



右足を外へ



元に戻す