

# ふれあい

令和4年春号

## 認知症予防運動 コグニサイズ

### どんな運動？

「コグニサイズ」は  
国立長寿医療研究センターが  
作りだした造語です。

「コグニ」はコグニション＝認知  
「サイズ」はエクササイズ＝運動  
つまり…

認知課題  
頭を使う

運動課題  
体を使う

これらを両方同時に行い、心身の  
機能を効率的に向上します。

### 本当に認知症の 予防になるの？

認知症になる前兆として必ず“認知機能”の低下があります。“認知機能”の低下を抑えたり、向上させたりしていくことが、認知症予防につながる事が臨床試験によって明らかになってきています。コグニサイズは、頭と体を同時に使うことによって、心身の機能を効果的に上げていくプログラムになっています。

【認知機能】  
記憶・思考理解・計算・学習  
言語・判断などの  
知的な能力

### 特別な道具や 場所は必要？

原則的には特別な用具や特別な場所は必要ありません。いろいろな課題の組み合わせによってさまざまな取り組みが可能になります。



### 出前講座 お受けします

感染対策を行いながら  
少人数からでも承っております。お気軽にお問合せください。

健康増進・認知症  
予防に努めて参り  
ましょう！



【住所】厚木市小野2240-1(小町山グリーンホーム1階)  
【電話】046(250)9091  
【FAX】(247)1266  
【e-mail】tamagawa-houkatsu@seiryukai1989.com  
【開所時間】[平日]8:30~17:15 [土曜日]8:30~12:00

