

02と03の項目は国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」のパンフレットから引用

認知症予防へ向けた運動

コグニサイズ

cognicise=cognition×exercise

01 コグニサイズとは…

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

国立長寿医療研究センターでは、これまで自治体等との連携の下で進めてきた研究から、MCI(認知症ではないが正常とも言えない状態)の段階で、「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしています。



認知症になりやすい人の特徴

認知症を予防するためには、各年代に応じた危険因子(リスクとなる因子)と保護因子(リスクを減らす因子)を明らかにして、危険因子の排除と保護因子の促進をすることがあります。高齢期には、加齢に伴って生じるさまざまな症状(老年症候群)を排除することが重要で、活動的なライフスタイルを身につけることが必要です。

02



03 アルツハイマー病と密接に関連しているのは？

危険因子のなかでも、身体的活動を改善することはアルツハイマー病の予防に繋がる可能性があります。身体活動には、特別に時間をとって実施する運動と、日常生活の中で実施する運動とが含まれ、これらの要素をバランスよく取り込んでいくことが身体活動量を向上させるために重要となります。

04 コグニサイズ教室に参加しませんか？



講師 花畑智仁
 健康運動指導士
 国立長寿医療研究センター
 認定コグニサイズ指導員

場所 保健福祉センターはびねす
 2階研修室
 時間 午前9:45 受け付け開始
 日程 11月12・19・26日、12月3日
 対象 40歳以上の町民
 定員 各日程 先着10名程度

参加費 1回300円
 持参品 参加費/水筒等/室内シューズ/タオル/動きやすい服装で
 内容 ストレッチ、コグニサイズ(4色ラダーを使用した運動をします)

申し込み・問い合わせ 保健福祉センターはびねす ☎234-6123