

認知症 予防体操

認知機能の維持・向上に役立つ「コグニサイズ」で、認知症予防に努めましょう！

コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。頭で考える課題と身体を動かす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ています。

参考：国立長寿医療研究センター作成パンフレット
認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

まずは脳トレでウォーミングアップ！



囲んだ四角の『色』を音読しよう！

赤	青	黄	赤	緑
緑	赤	青	緑	白
赤	赤	黄	白	黒



文字に付いている『色』を音読しよう！

しろ	あお	みどり	しろ	あか
きいろ	あか	あか	あお	くろ
みどり	しろ	きいろ	あか	みどり
くろ	みどり	あお	きいろ	しろ



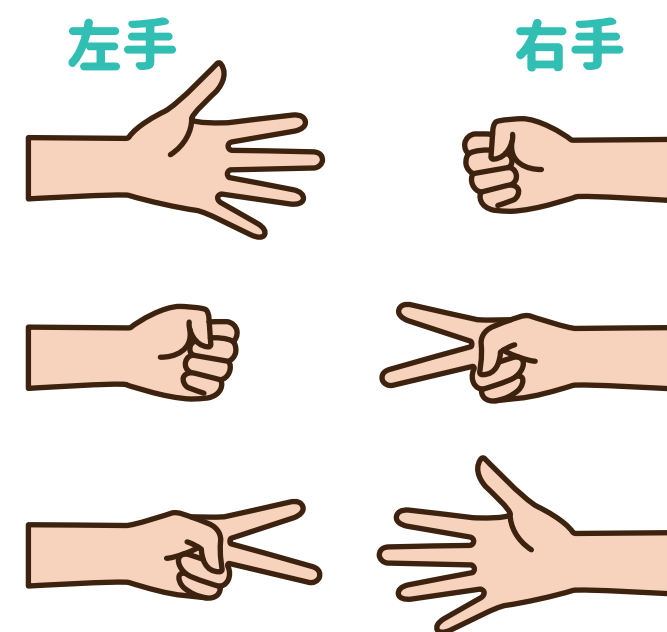
慣れてきたら手拍子しながら、テンポアップ！

コグニサイズ 01 ひとりじゃんけん



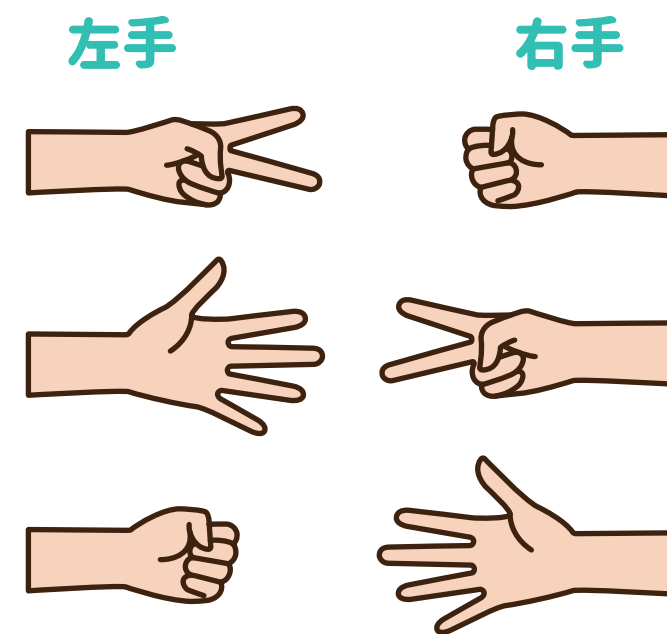
①右手に勝とう！

右手はグーチョキパーを順番に出して、左手は右手に対して勝つように出す。グーチョキパーを1回として10回行う。



②右手に負けよう！

今度は右手はそのまま、左手は①と反対に、右手に負けるように出すのを続けて10回行う。



ちょっとした隙間時間にもできる！