

# 認知症 予防体操

## パート 2

### コグニサイズ

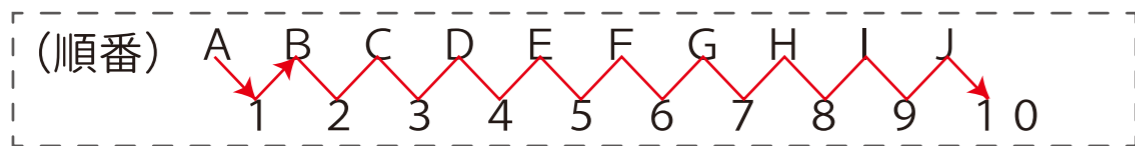
国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。頭で考える課題と身体を動かす課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されています。

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！



下に示した順番でできるだけ早く文字を線または指で追いましょう



9	J	4	A	7	H	3
5	G	B	1	F	8	C
E	6	10	2	D		I



数が大きい順に、できるだけ早く声に出して読んでみましょう

①	1 <sup>4</sup> 7 <sup>9</sup> 5 <sup>8</sup>	②	21 <sup>11</sup> 19 <sup>24</sup> 13
③	71 75 11 17 77	④	69 96 99 66

慣れてきたらテンポよくスピードアップ！

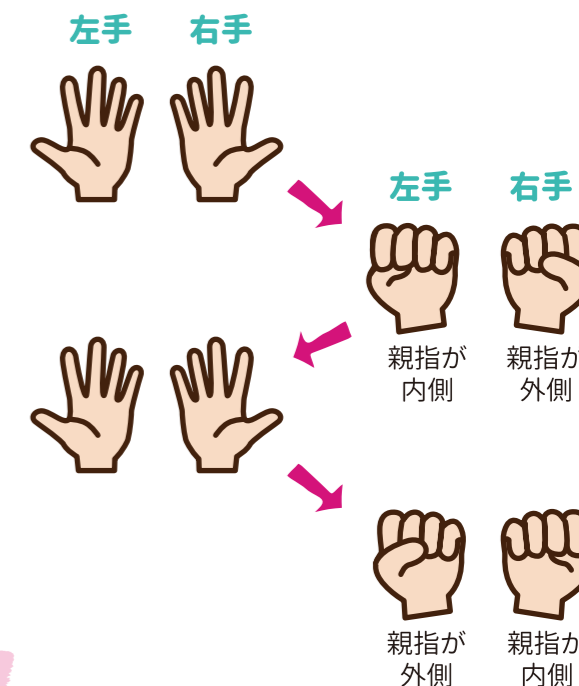
### コグニサイズ01

### 指先を使ったコグニサイズ



#### ①親指グーパー 20回

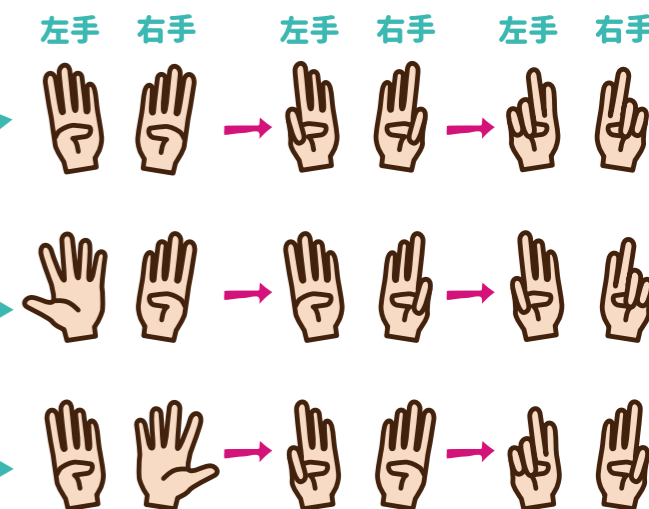
1. 両手の指を開く
2. 左手親指は内側、右手親指は外側にして手を握る
3. 手を開いたあと、次は左右で親指の位置を逆にして握る
4. 左右交互に繰り返す



#### ②指をおりながら 10 数える

数を数えながら両手の指を同時におっていく

1. 両手を同じように
2. 右手が1つ先になるように
3. 左手が1つ先になるように

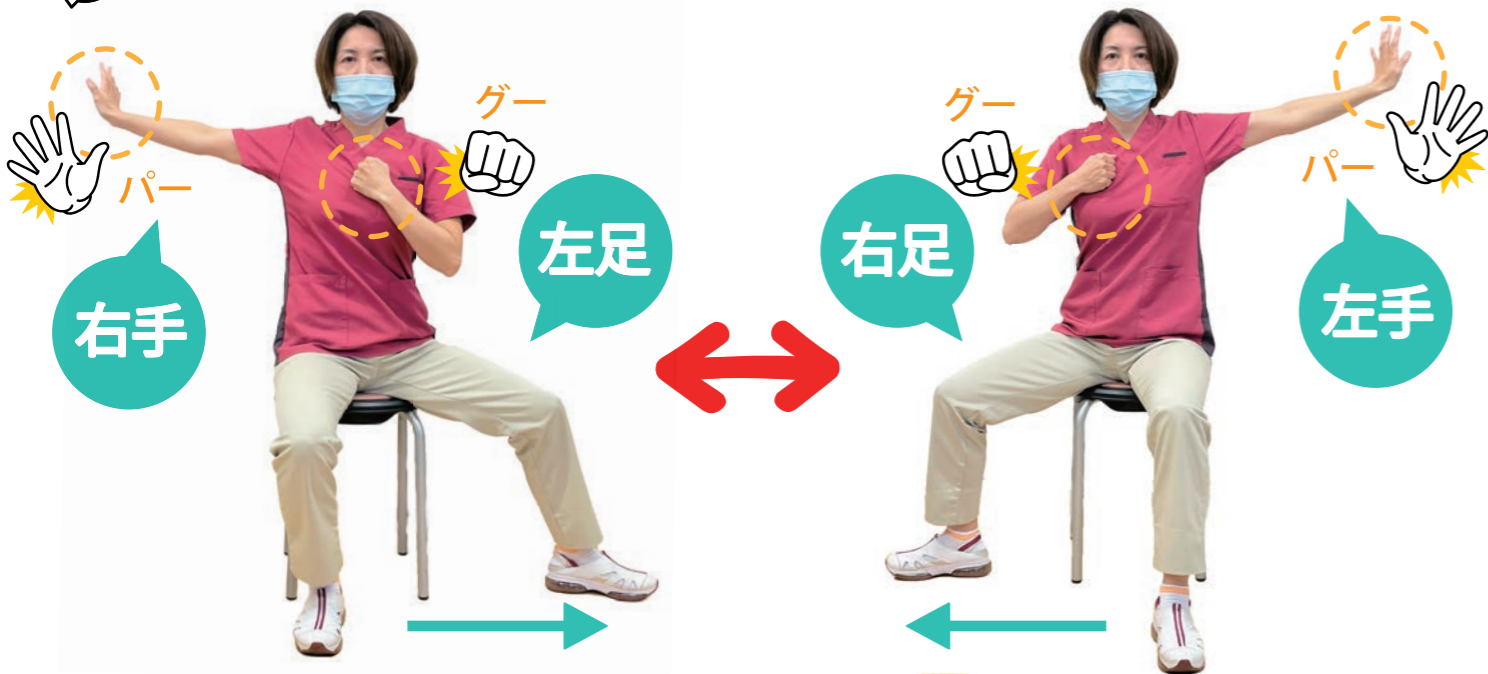


ちょっとした隙間時間にもできる！

## コグニサイズ02

### 手足を左右交互に横に出す

**TRY!** 右手と左足、左手と右足をそれぞれ同時に交互に横に出す。手は横に出すときにパー、戻すときにグーにする。



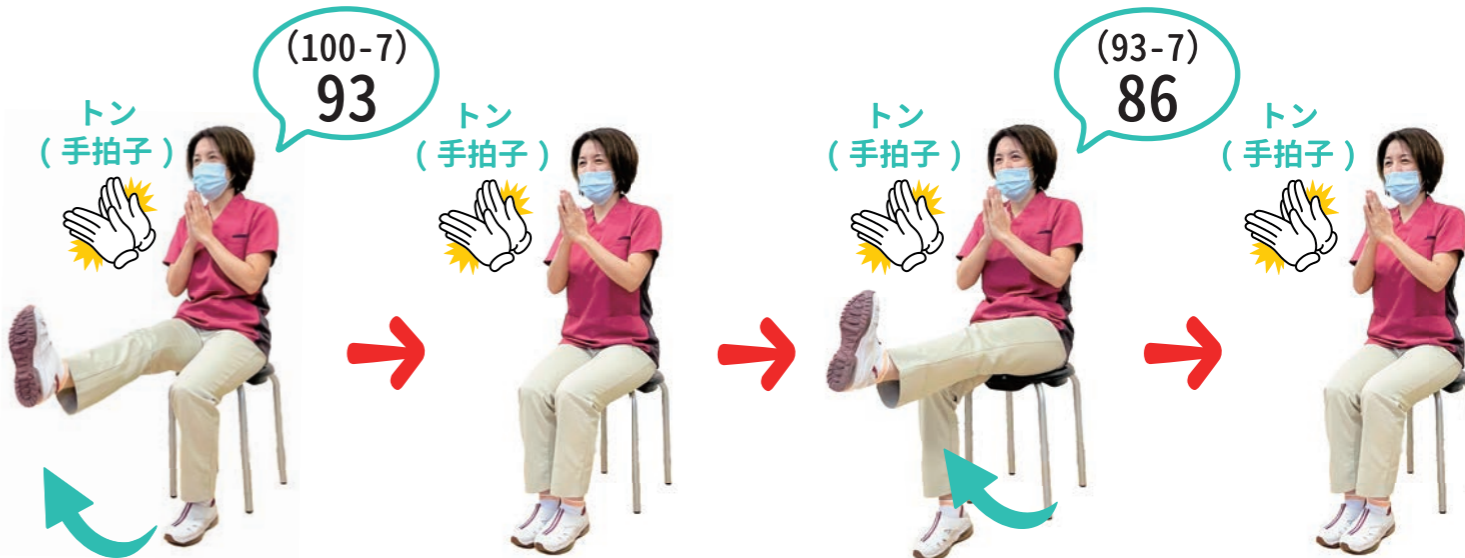
足は横に広げるように

まずはゆっくり10回!

## 手足の動き +100 から 7 を引いていく

## コグニサイズ03

**TRY!** トン・トン・トン・トンのリズムで手拍子をしながら足を左右交互に上げる。リズムにあわせて、100 から 7 ずつ引いていく。



足は膝を伸ばして前に出す

慣れてきたらテンポアップ!

## コグニサイズ04

### 決まった数字で動きを変える

~~~~~ 座ってでもできるよ! ~~~~~

**TRY!** 左横→真ん中→右横とステップをふみながら数を数える。「3」と「5」の倍数のときに手を叩く。

30まで数えよう

