

# 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

例) 青(あお)  
黒 ← この色!



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

例) 赤(あか)  
しろ ← 文字の色!

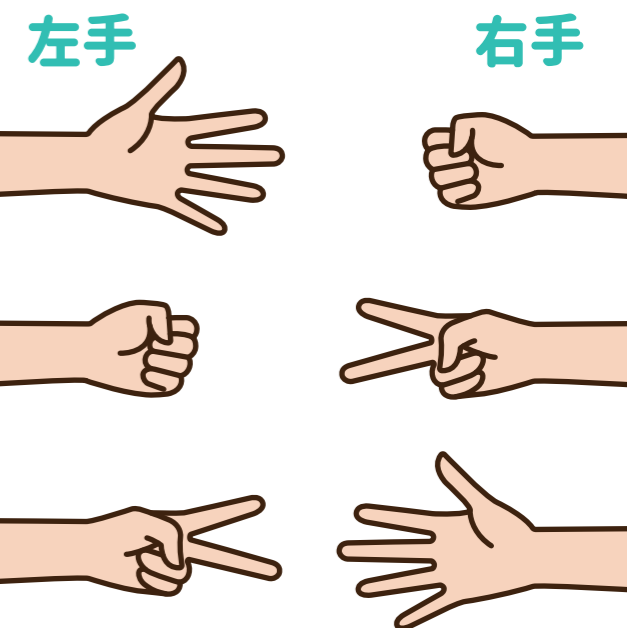
慣れてきたら手拍子しながら、テンポアップ！

### コグニサイズ 01 ひとりじゃんけん



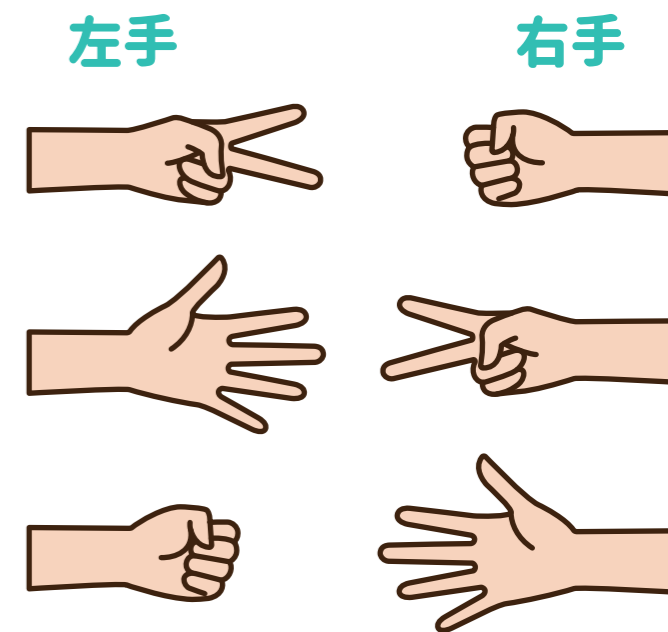
①右手に勝とう！

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！

## コグニサイズ02 手足を交互に前に出す

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



## コグニサイズ03 手足の動き+モ」の名前

**TRY!** 足踏みをしながら、1・2のリズムで2回手を叩き、3・4のリズムで決めたテーマの名前を言う。 (テーマは、野菜・花・果物の名前など何でもOK)



## 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!** 足踏みをしながら手拍子をする。1から30まで数を数え、「3」と「5」の倍数のときに手を上げて「バンザイ」をする。

