

コグニサイズ (cognicise)



国立長寿医療研究センター 研究所
老化疫学研究部 立石 麻奈



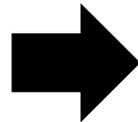
国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

コグニサイズ (cognicise)

コグニサイズと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

コグニション
• **cognition** (認知)

エクササイズ
• **exercise** (運動)



cognicise (コグニサイズ)



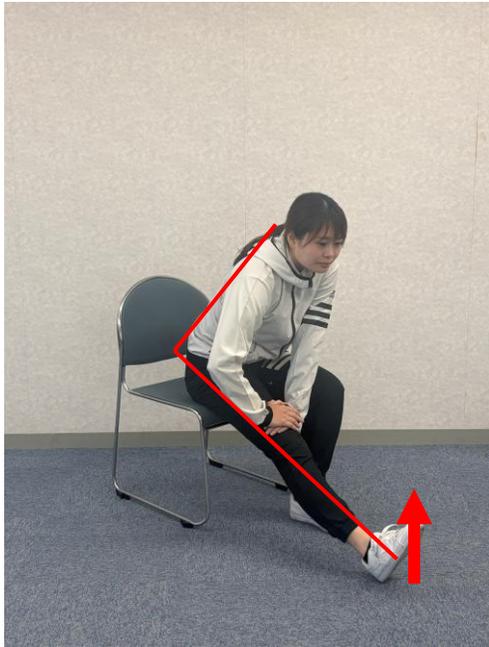
運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させること

コグニサイズ (cognicise) の前にストレッチ

①あしうらのぼし

(ハムストリングス・下腿三頭筋)

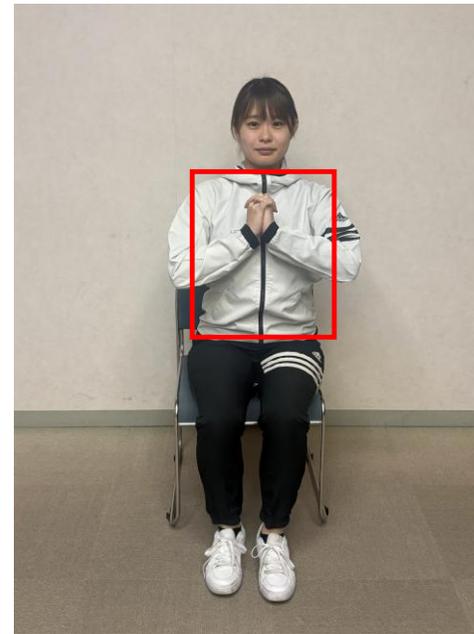
- ・つま先を天井に向ける
- ・脚を曲げない



②おいのり

(上・左右・前→肩・胸・腕周囲)

- ・腕を動かすときは体がねじれないようにする
- ・痛みがある場合は無理しない

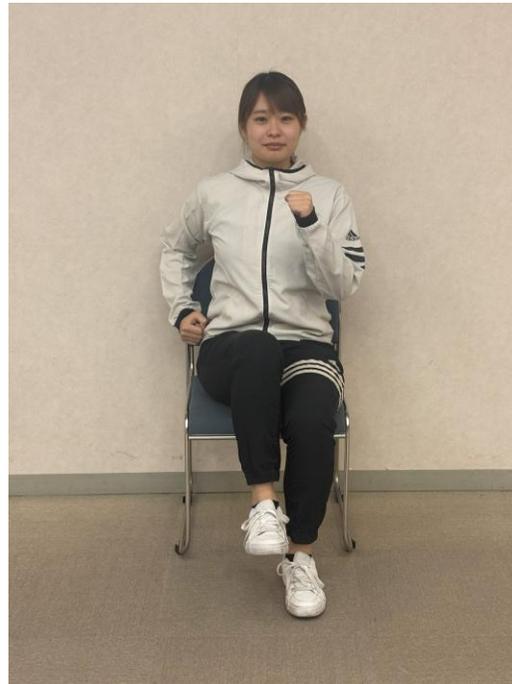


コグニサイズ (cognicise) ②数字 STEP1

運動：椅子に座りながら足踏みと腕の振り

認知：数を声に出しながら数える

STEP1:足踏み

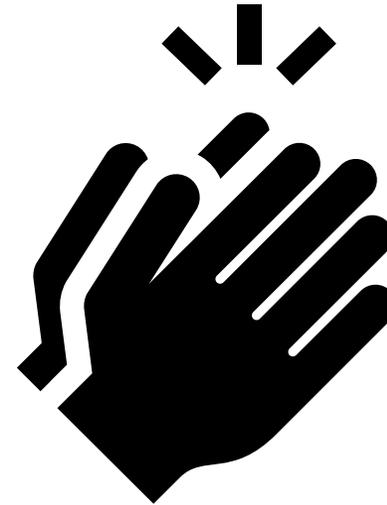
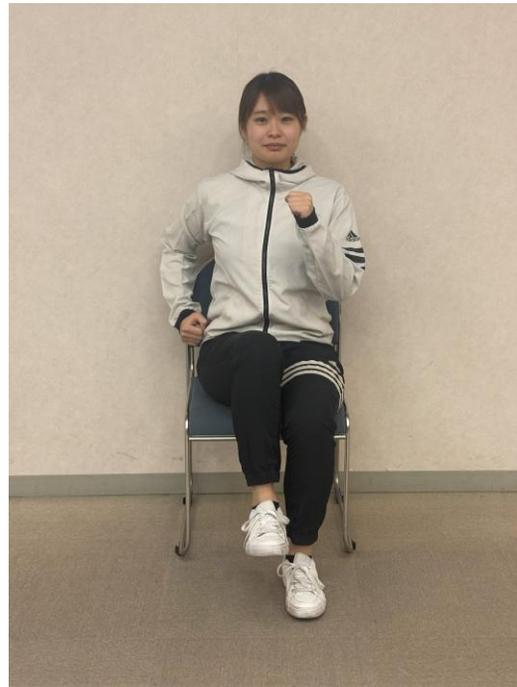


- ・胸を張って正面をみる
- ・大きく腕を振る
- ・腹筋に力を入れ、脚を引き上げる

コグニサイズ (cognicise) ②数字 STEP2

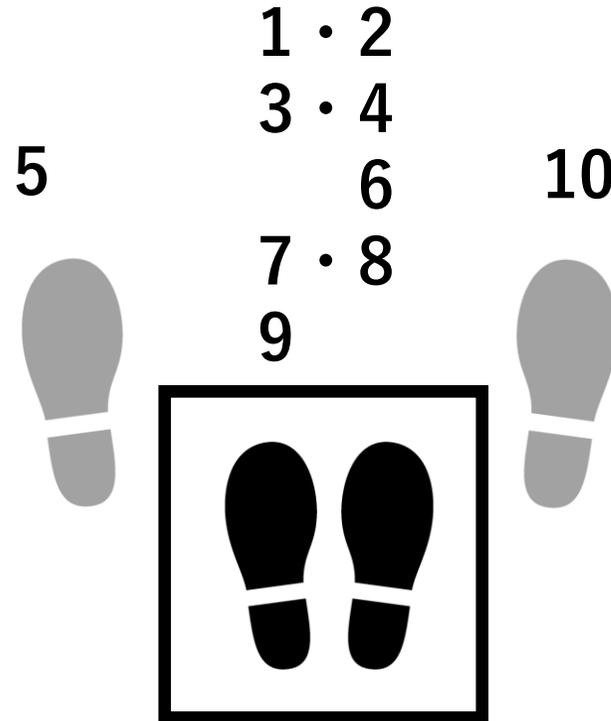
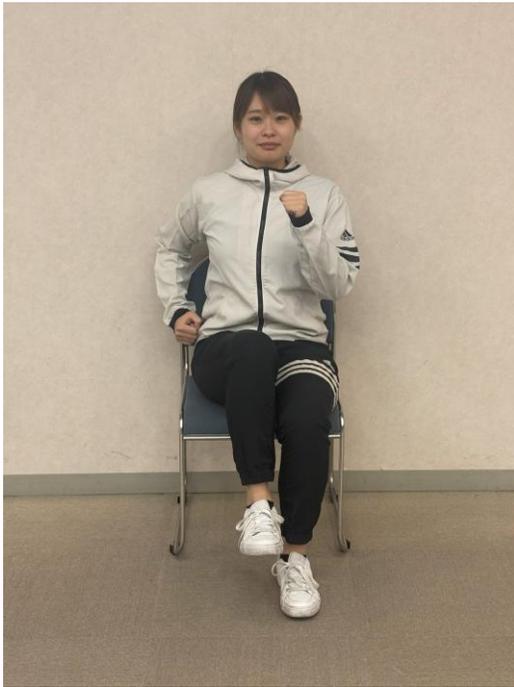
STEP2: 足踏み + 3の倍数で拍手

1・2・③・4・5・⑥・7...



コグニサイズ (cognicise) ②数字 STEP3

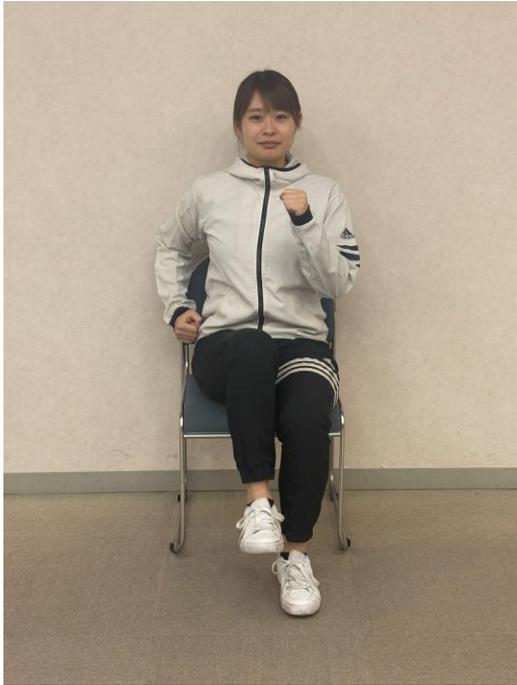
STEP3: 足踏み + 5の倍数で足を横に開く



右・左の足踏みの繰り返し

コグニサイズ (cognicise) ②数字 STEP4

STEP4: 足踏み(30回) + 3の倍数で拍手 + 5の倍数で足を横に開く



1 · 2 · ③ · 4 · 5 · ⑥ · 7...



5



1 · 2

3 · 4

6

7 · 8

9



10



コグニサイズ (cognicise) ③あとだしじゃんけん

運動：椅子に座りながら腕の振りとかかとあげ

認知：じゃんけんをする(課題に答える)

「最初はグーじゃんけんポン・**ポン**」

基本の動き



グー 

脚と腕を閉じる



チョキ 

脚と腕を前後に開く



パー 

脚と腕を大きく開く



コグニサイズ (cognicise) ③あとだしじゃんけんSTEP1

「最初はグーじゃんけんポン・**ポン**」

STEP1:あいに

グー 



グー 



コグニサイズ (cognicise) ③あとだしじゃんけんSTEP2

「最初はグーじゃんけんポン・**ポン**」

STEP2:勝ち

グー   パー 



コグニサイズ (cognicise) ③あとだしじゃんけんSTEP3

「最初はグーじゃんけんポン・**ポン**」

STEP3:負け

グー 



チョキ 



コグニサイズ (cognicise) : 生活編

散歩・移動



家事



① 100から3と5を交互に引いていく

100 · 97 · 92 · 89 · 84 · 81...

3 5 3 5 3

② 目についたものの名前を逆から言う



くるま → まるく

しんごうき → きうごんし

③ 昨日、一昨日の夕食を思い出す



白米、シチュー、卵焼き、鍋の残り物...

白米、お味噌汁、さばの煮つけ...

コグニサイズ実施の10カ条

- ①無理はしないで徐々に行く
- ②ストレッチしてから開始する
- ③水分を補給する
- ④痛みが起きたら休息を取る
- ⑤トレーニング中の転倒に注意
- ⑥少しの時間でもできるだけ毎日行う
- ⑦「ややきつい」と感じられるくらいの運動を行う
- ⑧慣れてきたら次の課題に移る
- ⑨トレーニング内容は複数の種目を行う
- ⑩継続が最も大切



「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」

