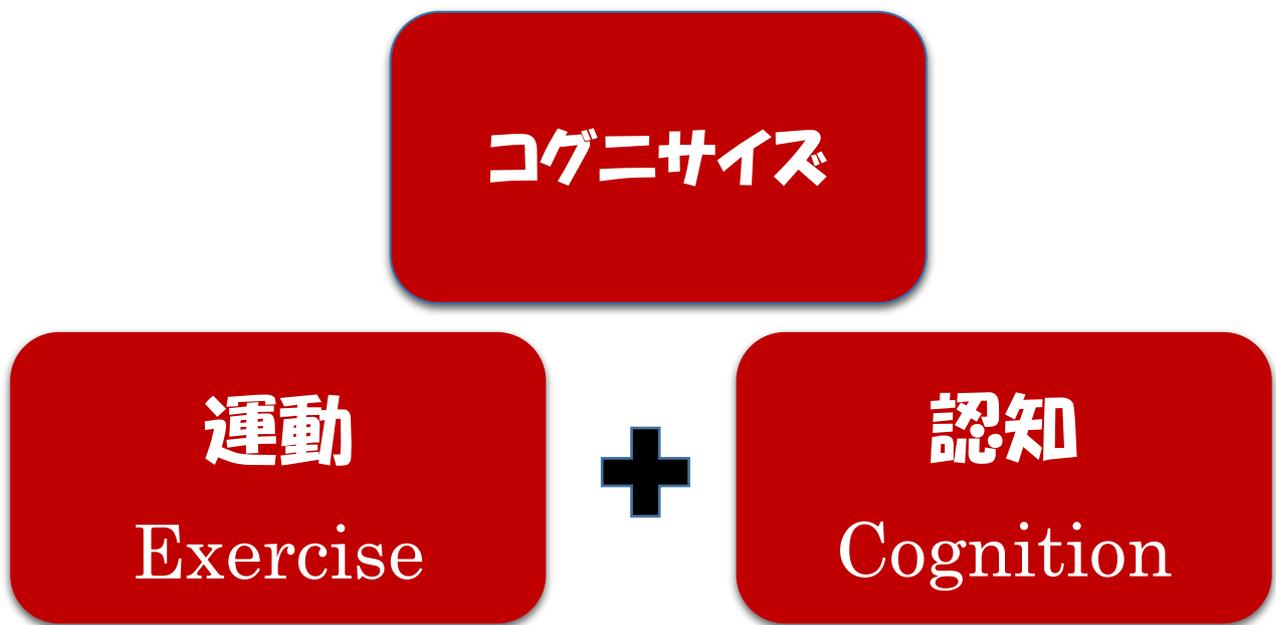


認知症予防にコグニサイズ！！

コグニサイズとは、運動と脳トレ（認知課題 例：計算、しりとり等）を組み合わせた、認知症予防を目的とした体操の総称をいいます。体の健康と脳の活動を活発にする機会を増やします。



<始める前に注意！>

- 無理せず、適宜、休憩や水分補給を挟みながら行いましょう。
- ストレッチをしてから開始しましょう。
(体が暖まっていないとケガにつながります)
- 痛みが出てきたら休みましょう（痛みは体の危険信号）
- 少しの時間でも出来るだけ毎日継続して行いましょう
- 転倒に注意しましょう。

1) 足踏み+言葉の想起



- 両足が動かしやすいように椅子に浅めに座ります。

*この時、椅子から落ちないように注意して下さい！！



- 【あ】から始まる言葉を足踏みしながらできるだけ多く挙げてみましょう

*【あ】から始まる言葉の他に、野菜・都道府県名やしりとり等、テーマを変えて行ってみましょう

2) 足踏み+タッチ



- 右肩 1
 - 左肩 2
 - 右膝 3
 - 左膝 4 と
- 番号をつけて場所を覚えます。

