



頭スッキリ! ストレス・運動不足解消におすすめ

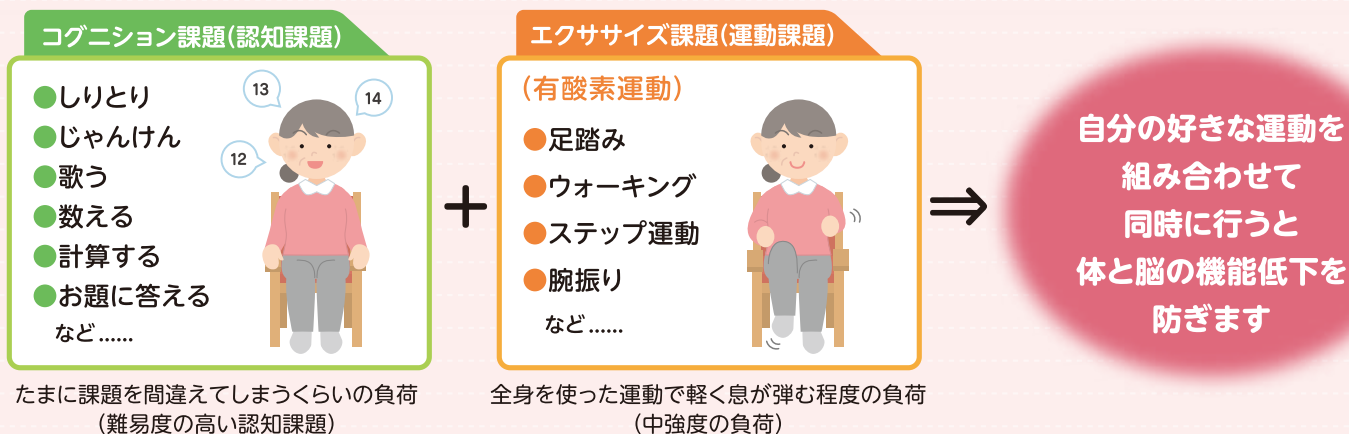
「認知症のリスクを低下させるコグニサイズ!!」

過ごしやすい季節になってきましたね。外にでて初夏の訪れを感じてみるのはいかがでしょう♪周りの景色や建物を見て歩くことは脳に良い刺激となります。これは頭のトレーニングを同時に行っており、頭も体もすっきりします。今回は、家でも外でも運動をしながら、脳の若返りができる「コグニサイズ」をご紹介します!!

★ コグニサイズとは

「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、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせたもので、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ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。課題ができなくても大丈夫! 考えて取り組むだけで、脳への刺激がしっかり伝わっています。どんどん工夫し内容を変えてみましょう。

※運動により脳の神経成長因子を増やし、脳の神経細胞の炎症が抑えられてアルツハイマー病で認められるアミロイドの蓄積の進行を遅らせることが推測されています。また、運動は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、虚血性心疾患や脳梗塞などを予防し、認知症になるリスクを低下させると言われています。



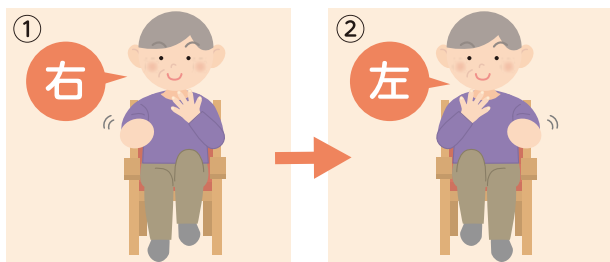
★ 脳トレとコグニサイズは違うの?

コグニサイズが脳トレと異なる点は、座ってじっくり頭を使う課題に取り組むことや体の一部を動かしながら考える課題を行うのではなく、全身を動かす運動と頭で考える課題とが組み合わさっていることです。また、課題はあまり考えなくても簡単に達成できてしまうものではなく、**注意を払わなければ達成できないような課題**の方がより効果的です。

コグニサイズの方法

室内で椅子に座ったまま

グーパー足踏み
1分間をめやすに/

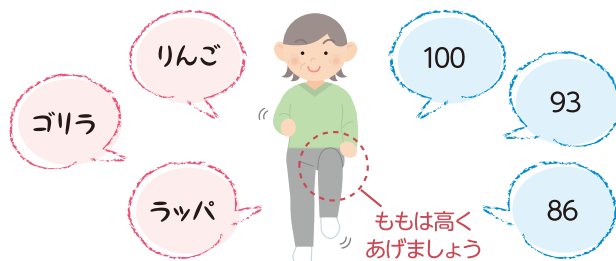


足踏みをしながら、右手をグーにして前に出し、左手をパーにして胸に当てる

左手をグーにして前に出し、右手をパーにして胸に当てる。足踏みはそのままで①②を繰り返す

天気の良い日は外に出て

お散歩・ウォーキングしながら、しりとり・計算など



- レベル1** しりとりをする♪(椅子に座って行っても可)
- レベル2** 計算しながら100から7ずつ引く
- レベル3** 目についたものを逆さ言葉で言う

※歩きながら行うときは、考える方に意識が集中するため安全な場所で行いましょう。



前に出す手をパーに変えてチャレンジしてみよう!