

緊急の
お知らせ

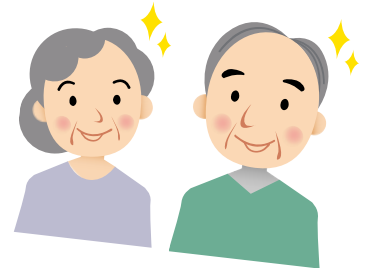
住み慣れた場所で
最期まで暮らすためにできること

ケーブルテレビ講演会 「コロナに負けない！」

フレイル予防のために～フレイルは認知症のはじまりかも？～

講師：名古屋大学医学部附属病院 老年内科
地域連携・患者相談センター

病院准教授 鈴木 裕介 先生



今回は新型コロナウイルス感染拡大防止に伴ない、密室状態になる講演会の代わりに、ケーブルテレビを利用した認知症専門医による講演会を開催いたします。

三河湾ネットワーク(蒲郡・幸田エリア)にて放送！

【放送期間・時間(都合により変更の可能性あり)】 特別協力/三河湾ネットワーク株式会社

前編 令和2年5月23日(土)から5月29日(金)

① 9:15～ ②12:30～ ③19:15～ (1日3回)

後編 令和2年5月30日(土)から6月 5日(金)

①12:15～ ②18:00～ ③22:15～ (1日3回)

🍷ケーブルテレビにご加入の方でしたら、ご自宅等
でご視聴いただけます。またご加入でない方につ
きましても、市役所等で放映を予定しております。

裏面には
コグニサイズ(運
動と認知のトレー
ニング)の紹介が
あります。

主催 / 蒲郡市在宅医療・介護連携サポートセンター (蒲郡市・蒲郡市医師会)

後援 / 蒲郡市社会福祉協議会、蒲郡市介護サービス機関連絡協議会

【お問い合わせ】 蒲郡市在宅医療・介護連携サポートセンター (蒲郡市役所 長寿課内)

☎ 0533-65-9050 担当：佐藤・柴田



コグニサイズは、認知症予防のために国立長寿医療研究センターが開発したものです。ステップやウォーキングなど「**軽い運動**」と計算やしり取りなどの簡単な「**認知課題**」を同時に行うことで、脳の活性化を目指します。

コグニサイズ

慣れてきたら、次の課題に移りましょう。

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ① 右足右へ → ② 右足戻す → ③ 左足左へ → ④ 左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズムよくステップします



STEP 3

コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。



自分側

大きく動かす



1 右横に大きくステップする。

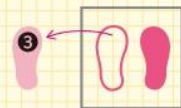


自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



3 左横に大きくステップして、拍手する。

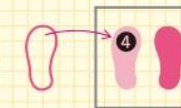


大きく動かす

2 右足を元に戻す。



4 左足を元に戻す。ここまでが1セット



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。