

認知機能の低下を抑えることができる

# 「コグニサイズ」

「コグニサイズ」は、国立長寿医療研究センターが「cognititon(コグニション=認知)」と「exercise(エクササイズ=運動)」を組み合わせでつくった造語です。これは、頭を使う「認知課題」と体を使う「運動課題」を両方同時に行うことで、心身機能を向上させることができ、認知機能の向上にも役立つことがわかっています。

## 認知課題

- しりとり
- じゃんけん
- 歌う
- 数える
- 計算する
- お題に答える  
など……



## 運動課題

(有酸素運動)

- 足踏み
- ウォーキング
- ステップ運動
- 腕振り  
など……



## ポイント

- 無理しないで徐々に行う。
- 少しの時間でもできるだけ毎日行う。
- 「ややきつい」と感じられるくらいの運動を行う。
- 慣れてきたら次の課題に移る。
- 継続が最も大切！6ヶ月続けると効果が期待できる。

組み合わせて同時に行うことで  
体と能の機能低下を防ぐ

出典：レクリエ 2019.3・4月号 P62

## やってみよう！ コグニサイズ

- 座って足踏みをしながら「数字を声に出して」数え、3の倍数では声を出さずに手を叩く。これを100まで行う。
- 100から7ずつ引き算をしながらウォーキングをする。
- 2人でウォーキングしながら、「しりとり・計算・川柳など」を交えて少し早く歩く。

※他にも、アイデア次第でさまざまなコグニサイズを行うことができます。



出典：レクリエ 2019.9・10月号 P62