

脳と体を同時にきたえる/

認知症予防プログラム 「コグニサイズ」



頭で考えるコグニション(認知)課題と体を動かすエクササイズ(運動)課題を同時に行う事で、脳と体の機能を効果的に向上させます。
(6ヶ月以上行う事で効果が期待できると言われています)

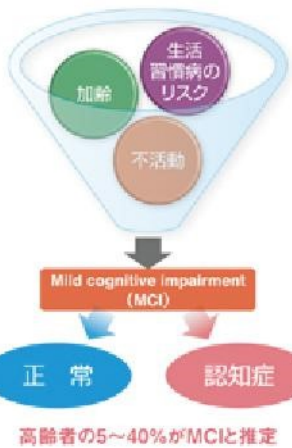
コグニション + エクササイズ
(認知力向上の意味) ↓ (運動すること全般的に)

コグニサイズ

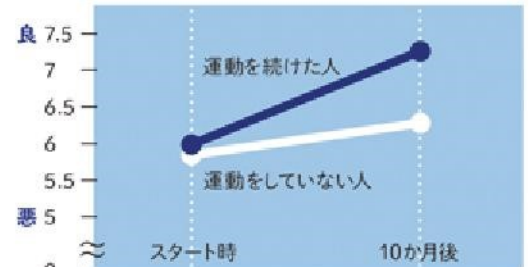
頭をつかいながらの運動

認知機能が低下した状態からでも正常に回復できます

認知症は、認知機能が加齢とともに徐々に低下して生じます。認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態を MCI と呼びます。MCI は認知症になりやすい反面、症状が軽度であれば、31~44% の人が正常の状態に回復します。そのため、もの忘れが気になりましたら、「早め」の取り組みが重要となります。



運動を続けた人は記憶力が向上!!



【運動による記憶の検査】

資料：認知症予防のための脳活性化運動コグニサイズ入門
「新開発!国立長寿研の4色あしぶみラダー」

月に何回でも参加できます!

6ヶ月コース

料金/月額5,000円 定員/各20名

体験も可能です(1回500円)

※開始日及び曜日については、お問合せ下さい

基本的な タイムスケジュールと内容

所要時間	内容
20分	ストレッチ 筋トレ・バランス
5分	休憩
20分-30分	有酸素運動
5分	休憩
30分-40分	コグニサイズ

広々とした明るい室内で
プログラムを行います!



データでしっかり
チェックできます!



- 予防プログラム前後で「脳健康度」と「からだ健康度・歩行年齢」の評価を行います
- 専門職(看護師・理学療法士)が健康チェックや運動などのアドバイスを行います
- 認知症や栄養について等、知識も深めます ○運動を習慣化することも目的にしています

お問合せ・ご予約は、裏面をご覧ください