

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されています)

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

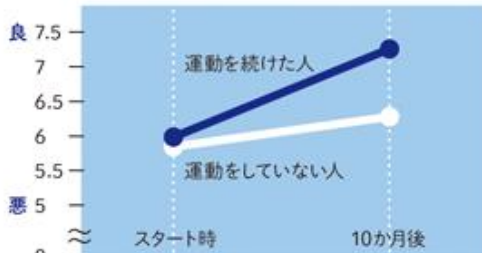
頭をつかいながらの運動



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色あしぶらうー」



高齢者の5~40%がMCIと推定

6か月コース 料金/月額 5100円 定員/各20名 体験も可能です (1回 500円)

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

脳と体を同時にきたえる「コグニサイズ」で楽しく認知症予防!!

申込みFAX用紙

所在地

HSRビル伊祖 2階
(名嘉村クリニック新ビル)
沖縄県浦添市伊祖4-1-11

バスでお越しの方

- 浅野浦バス停[330号線]
I 系統番号 **21 88 90 98**
- 伊祖二丁目バス停[パイプライン通り]
I 系統番号 **99**

P お車でお越しの際は
当院駐車場か浦添総合病院の
立体駐車場をご利用ください

P ※浦添総合病院駐車場 (有料)

アクセスマップ



*体験希望の際は、電話もしくはメール・FAXでの予約をお願いいたします。

*その他、ご質問などあれば電話・メールでお問い合わせください

FAX送信先 098-870-6604

●氏名

●連絡先 (TEL)

(FAX)

メールアドレス
koguni@nsleep.com

コグニサイズ公式LINEQRコード



お問合せ先

電話：098-870-6607 (直通)

担当：屋良・仲本・小那覇・沖本