

段々と涼しくなり過ごしやすくなってきた今日この頃。いかがお過ごしですか？
私は夏の間お休みしていた趣味の編み物を再開しました。
皆さんは編み物が認知症予防に良いと言われているのはご存じですか？
編み物のように頭を使いながら指先(身体)を動かすことが、
認知症予防には効果的だと言われています。
最近では、認知症予防の方法としてコグニサイズが注目されています。
今回は手軽にできるものをいくつかご紹介します。

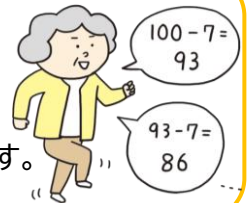


コグニサイズとは？

認知機能(Cognition)と運動(Exercise)を組み合わせた造語で、
認知課題と運動課題により「脳と体を同時に鍛えるトレーニング」です。
認知症予防だけでなく、子どもの発達支援や働き盛り世代の脳活性化
にも効果が期待されています。

初級編 ～足踏み+暗算～

- ① 椅子に座った状態で足踏みをします
- ② 足踏みは止めずに 100 から 7 をどんどん引き、引けなくなるまで続けます。
($100-7=93$ 、 $\rightarrow 93-7=86$ 、 $\rightarrow 86-7=\dots$)
数人でやるときは順番に答えたり、暗算ではなくしりとりをしたり等アレンジもできます。



中級編 ～足踏み+歌いながら特定の歌詞の時に手をたたく～

- ① 椅子に座った状態でわらべ歌を歌いながら、リズムに合わせて足踏みをします。
- ② ある特定の歌詞を歌うときに手をたたきます。
例 1: 「あんたがたどこさ」→「さ」の歌詞で手をたたく。
例 2: 「むすんでひらいて」→「て」「で」の歌詞で手をたたく。
*POINT!! ゆっくりでも良いので足踏みは止めずに行います。



上級編 ～コグニステップ(立位)+数字カウント～

- ① ステップ①※1を繰り返し行いながら、ステップに合わせて 1 から 30 まで数字をカウントしていく。
- ② 3 の倍数をカウントするときに手をたたく。
- ③ 慣れてきたらステップ②※2で同様に行います。手を叩くタイミングを変更しても OK。

※1ステップ①: 右足を右横に大きくステップ→元に戻す→左足を左横に大きくステップ→元に戻す

※2ステップ②: ステップ①+右足を前に大きくステップ→元に戻す→左足を前に大きくステップ→元に戻す

△転ばないように注意しながら行ってください

やってみると意外と難しい!!コグニサイズは大勢でワイワイと行うのがより効果的と言われています。
皆さんも周りの人とぜひやってみてください♪

