まるっと蒲田NEWS

2026年 Vol.7

JCHO東京蒲田医療センター

コグニサイズのおはなし

:コグニサイズって何ですか？

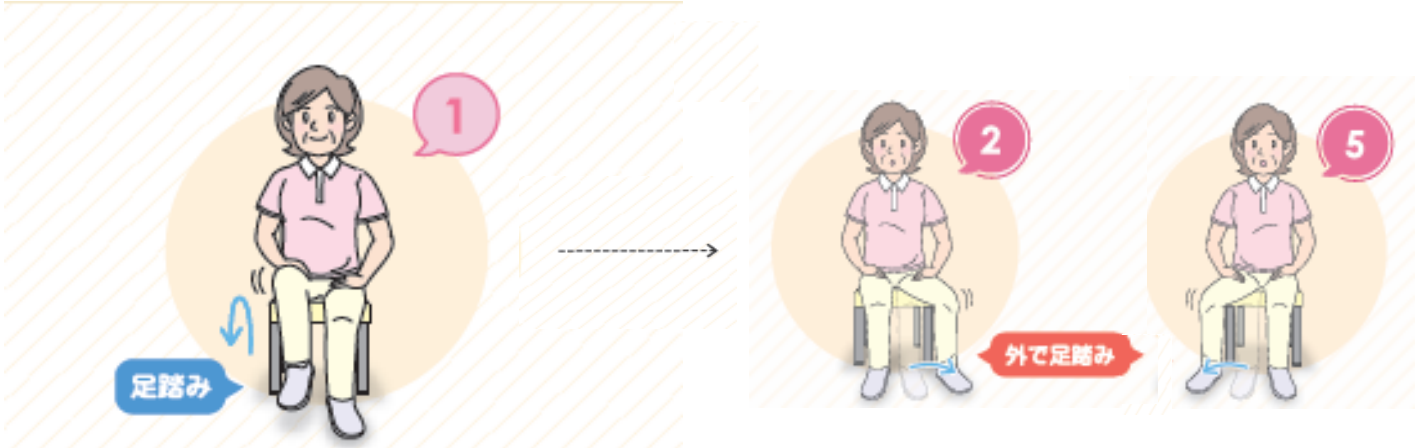
A:コグニサイズとは、**運動**と**認知課題（計算、しりとりなど）**を**組み合わせた、認知症予防**を目的とした取り組みです。運動によって身体の健康を促すと同時に、脳を活発にする機会を増やし、**認知症の発症を遅らせる**ことを目指します。

:具体的にどのような方法がありますか？

A:国立長寿医療研究センターのホームページでは、さまざまな方法が紹介されています。ここでは2例紹介します。

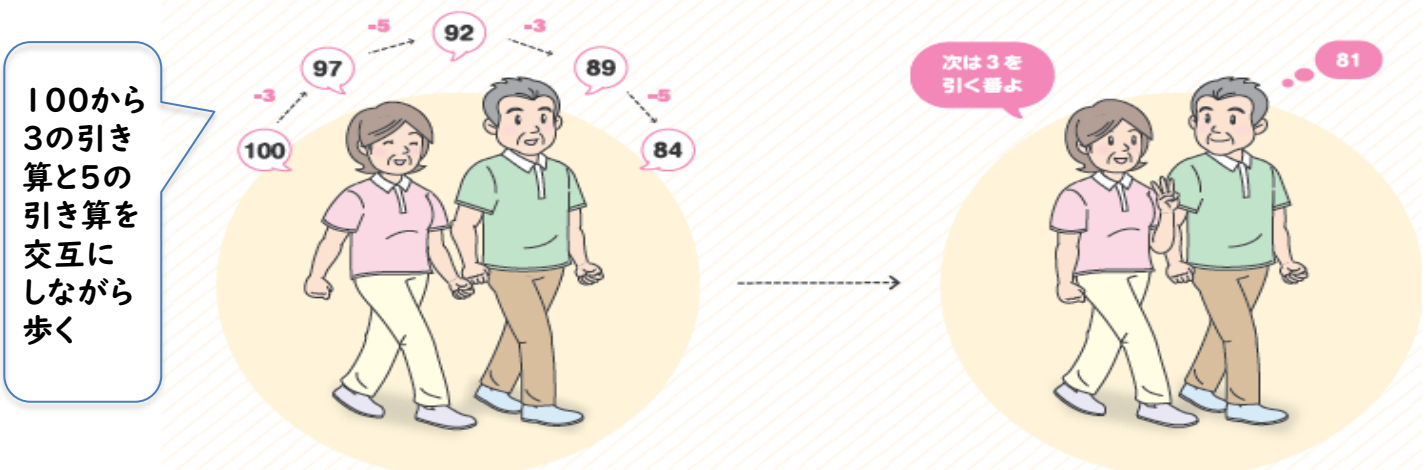
①椅子に座ってコグニラダー

1から8まで数えながら、足踏みします。2と5のときは、足を外側に出します。



②コグニウォーク

ウォーキングをしながら、しりとりや計算を行います。



:コグニサイズを行う上で注意することはありますか？

A:実施の前に以下の10箇条を確認しましょう。

1条 無理はしないで徐々に行う



2条 ストレッチしてから開始する

体が温まっていない状態で急に運動をすると、ケガにつながります。

3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。



4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛みをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、何かにつかまって行いましょう。



6条 少しの時間でもできるだけ毎日行う

7条 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う

実際には、脈拍数を測定して、適正な運動強度で実施しましょう。



8条 慣れてきたら次の課題にうつる

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

筋トレやバランス運動なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう。

10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。
一人で行う時は1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。



「コグニサイズ　認知症予防へ向けた運動」：国立長寿医療研究センターより転載

JCHO東京蒲田医療センター
〒144-0035　東京都大田区南蒲田2-19-2
TEL：03-3738-8221（代表）
FAX：03-5744-3280（地域連携室）

秋はおいしい食べ物がたくさんあり、
ついつい食べ過ぎてしまいがちです。
よく噛んで、ゆっくり味わい
健康的な食生活を送りましょう。