

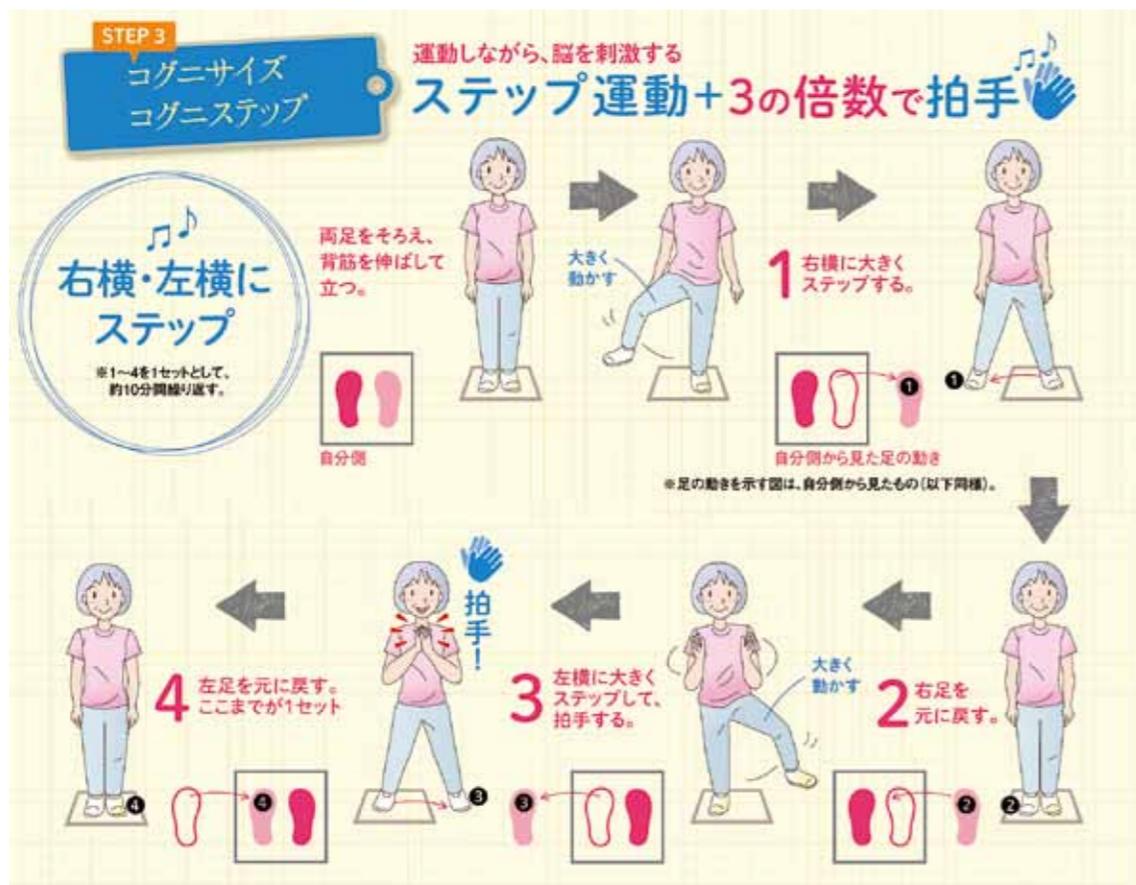


脳と一緒にトレーニング

コグニサイズ！



※国立長寿医療研究センターのパンフレットより引用



1. まずは、左右のステップ運動+3の倍数で拍手の課題を10までやってみましょう。
2. 10まで出来たら、30まで数を増やしてやってみましょう。
3. 上手くできたら、ステップと数をかぞえるペースを少しはやくしてみましょう。
4. 慣れてきたら、ステップを右横・左横から変えてみましょう。(右前・左前・右横・左横などがオススメです)



サルコサイズメニュー4 / 有酸素トレーニング



垂水市からサルコサイズ教室自主講座のご案内

令和2年度から、サルコサイズの自主講座が開催されています。垂水市では、この自主講座に共催し、参加者のフォローアップを実施しています。自主講座に興味のある方は、垂水市保健課健康増進係(32-1116)までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までをサポートいたします！

サルコサイズは市HPでもご紹介しています。



そこでオススメするのは、「コグニサイズ (Cognicise)」です。コグニサイズとは、認知を表す「コグニション (cognition)」と運動を意味する「エクササイズ (exercise)」を組み合わせた用語で、国立長寿医療研究センターで開発された運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。全身を使った軽く息がはずむ(中強度の負荷)程度の運動と頭を使う課題を同時に実施することがポイントです。コグニサイズでは、課題自体がうまくなることが目的ではありません。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。たまに間違ってしまうくらいが、脳に負荷がかかり、活動が活性化されます。間違いながらも、楽しく課題にチャレンジすることがオススメです。

サルコサイズの4つのメニュー(①ストレッチトレーニング、②筋力トレーニング、③バランストレーニング、④有酸素トレーニング)をご紹介してまいりましたが、いかがだったでしょうか。ご自宅で実践される際は、できる範囲で行ってみましょう。またサルコサイズは、自主講座(参加無料)が開催されています。自主講座に参加ご希望の方は、垂水市保健課までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までの流れ等をサポートいたします！

**脳と一緒にトレーニング
コグニサイズ！**

自粛生活の長期化で外出機会が減少すると、脳の機能が衰えてしまうことも心配されます。認知症の予防のためには、適度に身体を動かして運動すること、頭を使って脳を刺激することが重要です。