

今日から実践!! 認知症予防Part ④

～ 認知症予防はからだづくりから～

日々の生活の中で認知症予防を高める生活習慣の実践として「認知」と「運動」を組み合わせ
た脳への刺激が期待される運動方法(コグニサイズ)をご紹介します。

今回は、歩きながら、頭で計算やしりとりをするウォーキング+〇〇に挑戦してみましょう。

※コグニサイズとはコグニクション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた造語で、国立長寿医療研究センターで開発された、脳への刺激が期待される運動方法です。これだけで認知症予防ができるわけではなく、日々健康的な生活を心がけることが大切です。



まずは! ウォーキング運動 + 引き算のコグニサイズに挑戦!

- ・100から7ずつなど、一定の数を引いた答えを声に出しながら歩きます。
- ・慣れてきたり、簡単だと思える場合は、難易度を上げ、最初は3を引き、次は5を引くなど、2種類の数を交互に引く引き算に挑戦してみましょう。



【ポイント!】

- ★歩行時間は15分くらいから始め、慣れたら歩く時間を増やしていきましょう。
- ★間違ったり、答えが出て来なかったりしても、止まらずに歩き続けましょう。
- ★引き算が0(引き算できなくなる数)までいったら、最初の数に戻って繰り返すか、別の数で引き算を。
- ★安全面を考慮して、明るい時や涼しい時間に、交通量の少ない場所(公園のグラウンドを歩く等)で行いましょう。

計算以外にも、一人しりとりをしたり、川柳を考えてみる等、飽きない工夫もしてみてください♪

お友達と二人で歩いて、交互に言い合うのも継続の秘訣です!

