

今日から実践!! 認知症予防Part ②

～ 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、基本のステップ運動に挑戦してみましょう。

※コグニサイズとはコグニション(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。



ステップ運動でコグニサイズに挑戦!

基本の
動き①

ステップ運動

高さが10センチほどの台や階段などの段差を使用し、一定のリズムで昇ったり降ったりする運動です。家の中でも手軽に運動することができます。

手すりにつかまるなど、転倒に注意しながら実践してみましょう。



ステップ運動+引き算

コグニ
サイズ

基本のステップができれば、計算しながらステップ運動を行ってみましょう。脳を刺激することができます。最初に設定した数から一定の数を引いた数(たとえば100から3ずつ引き算)をステップごとに声に出して答えていきます。

1

ステップ台に右足を乗せ、100から3を引いた数を声に出して答える。



97

2

ステップ台に左足を乗せ、さらに3を引いた数を声に出して答える。



94

4

左足をおろし、3を引いた数を声に出して答える。次は左足から始め、左右交互に繰り返していく。



88

3

ステップ台から右足をおろし、3を引いた数を答える。



91