

今日から実践!! 認知症予防Part ③

～ 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、ステップ運動と拍手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。



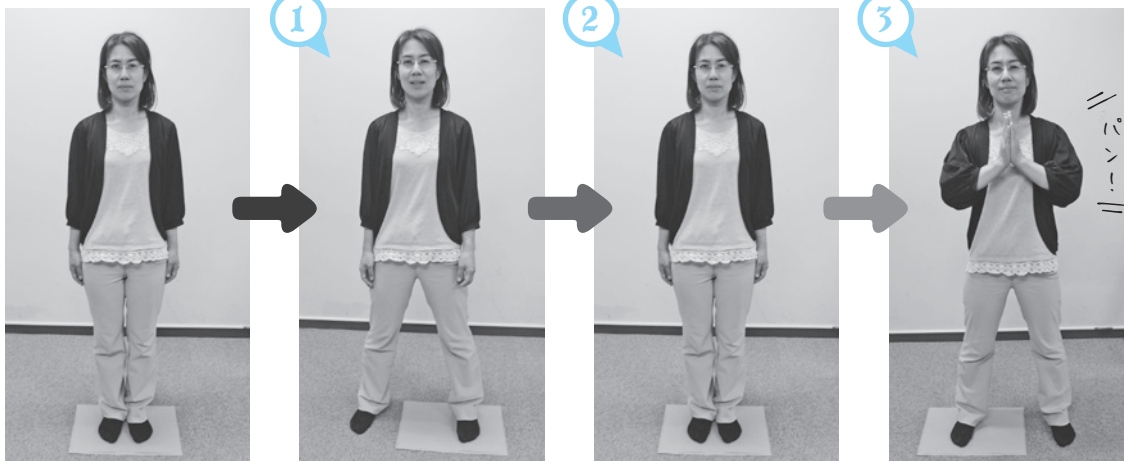
ステップ運動 + 拍手のコグニサイズに挑戦!

ひとりで
できる

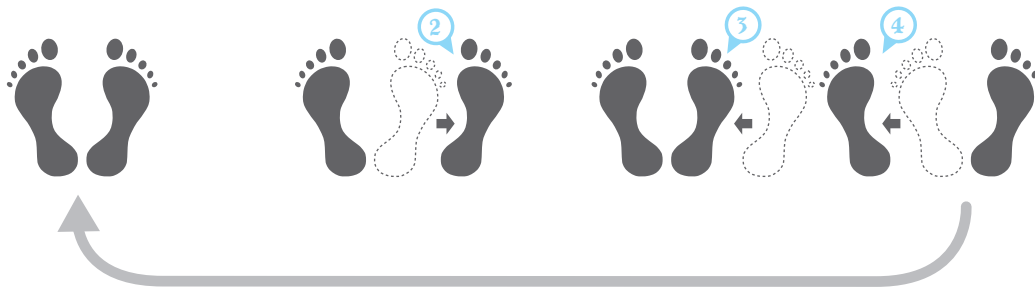
ステップ運動 + 拍手

ステップ運動を繰り返しながら数を数え、決められた数の倍数(3や5の倍数など)の時に「パン!」と拍手をします。足を出す位置、ステップ数、倍数の数を同時に考えることがポイントです。(ここではステップ台は使用せずひとりでかんたんにできる左右のステップと、3の倍数の拍手の組み合わせを紹介します。

- 1 背筋をのばし、両足をそろえる。
- 2 右足を右横に大きくステップする。
- 3 右足を元に戻す。
- 4 左足を左横に大きくステップする。



自分側から見た足の動き



※左足を元に戻し、これを繰り返していきます。