

講座 ジャンル	コグニサイズ	教員名	おかもと けいこ 岡本 径子（健康運動指導士）
------------	--------	-----	----------------------------



加齢と共に物忘れやうっかりミスなど生活に変化がでてきます。生活習慣病の管理や一日6千歩くらい歩くなどの運動やバランスの良い食事そして意識的にワクワクするような活動を増やすことが効果的とされています。楽しみながら、新しい挑戦をしましょう！

『コグニサイズとは』

国立長寿医療研究センターが開発した造語です。コグニは「認知」、サイズは「運動」を示します。頭と体(手足)を同時に動かすことで血流を促進する有酸素運動です。

『教室の内容』

1. いす座位で体ほぐしのストレッチ
2. いす座位と立位で足腰を鍛える筋トレ
3. グループでしりとり、数を数えて手拍子など
4. いすの周りを音楽に合わせてウォーキング
5. コグニラダーで歩く
6. 二人組でコグニゲーム(簡単な認知課題)
7. いす座位で疲労回復ストレッチ



組み合わせて同時に行うことで
体と脳の機能低下を防ぐ



歩くことから始めたい
健康づくり



< 貯筋運動 (公財)健康・体力づくり事業財団 >

