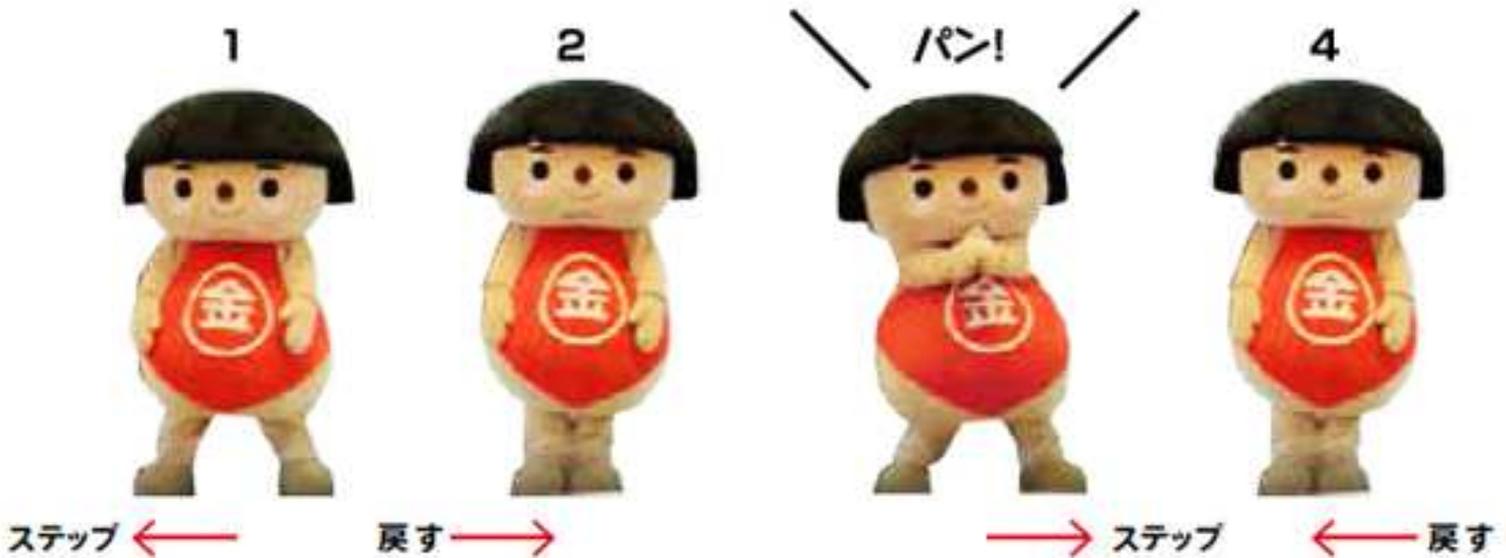


Cognicise

コグニサイズ体験会



※かながわ金太郎のステップ

左右にステップを踏みながら数を数えて、3の倍数では手をたたきます。
慣れてきたら、手をたたく倍数やステップを複雑にするなど、様々な方法で運動を行えます。

神奈川県HPより引用
(<http://www.pref.kanagawa.jp/tayori/backno/1510/tayori/page7-01.html>)

H29/2/12 (日)

時間：11:00

場所：横浜市技能文化会館

<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運動と認知課題（計算、しりとりなど）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を表した造語です。

英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせてcognicise（コグニサイズ）と言います。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキングコグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。

（国立長寿医療研究センターHPより引用 <http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html>）

<体験会の概要>

第一部：講義

- ・コグニサイズとは
- ・コグニサイズの10か条
- ・コグニサイズを始める前に

第二部：実技

- ・コグニサイズ 運動の種類（実践とご紹介）

<体験会の実施機関>

公益財団法人かながわ健康財団 電話：045-243-2008

