



体を使って認知症を予防 コグニサイズ教室を開催

体を動かすことと、頭を使うことを同時に行う「コグニサイズ」。運動で体の健康を促しながら、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させます。

コグニサイズ教室をあすか野介護予防拠点施設、生駒市コミュニティセンターで開催しており、市内に住む 60～80 歳代の 34 人が参加しています。ステップをしながら計算、歩きながらしりとりをするなど、楽しみながら認知症予防に取り組んでいます。

(コグニサイズ教室の概要)

【対象者】 立って 15 分程度の連続した運動ができる
65 歳以上の生駒市民

【日時・講師など】

◇あすか野介護予防拠点施設

▶日時 4月6日～翌3月15日の第1・第3水曜日
13時30分～15時（半年1クール）

▶講師 運動指導士

▶参加者 17人（申込者数21名 抽選制）

◇生駒市コミュニティセンター

▶日時 4月13日～翌3月22日の第2・第4水曜日
13時30分～15時（半年1クール）

▶参加者 17人（申込者数85名 抽選制）

▶運営 過去に生活・介護支援サポーター養成講座を受講したサポーター

【費用】 無料



※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を組み合わせた、認知症予防を目的とした教室です。詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。また、平成 27 年度は、あすか野介護予防拠点施設でモデル的に実施していました。

<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html>

問い合わせ

生駒市高齢施策課地域包括ケア推進室

担当：田中

0743-74-1111（内線 488、489）

