



柏市社会福祉協議会  
介護予防センター  
〒277-0051  
柏市加賀3-16-8  
ほのぼのプラザますお  
Tel 04-7170-5570



講師 なばな会  
邊見トミ子氏

# 「コグニサイズで認知症予防」



**笑**ってしまう、**楽**しい、**コグニサイズ**

おうちで認知症予防しちゃおう!!

**コグニサイズとは・・・**

運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防のプログラムです。**頭と体を同時に動かします。**

**まちがえて、笑って、みんなと一緒に進むと より楽しいです!**

・・・が、今はおうちで、ひとりでやってみましょう。

まちがえたって大丈夫!

さあ始めに **数の逆唱** です。

**手** は左右変えて、交互にぐ～ぱ～ をします。そして数字を逆に数えていきます。



簡単そうで、けっこう難しいですね～

「ぐ～ぱ～」が出来たら「ぐ～ちよき」「ぱ～ちよき」も、やってみましょう。

**ゆっくりでも、間違えても、いいんです。**

**2つのことを同時にすることが、脳に刺激を与えます。**

次は、歌をうたいながら **指遊び** です。

では「ふじの山」でやってみましょう



右手をぐ～で前に、左手をぱ～で胸に!

左手をぐ～で前に、右手をぱ～で胸に!

前に出す手を ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ 胸元は を8回

あ～たまをぐ～も～の～う～えに～だ～し～

ここから反対に、前に出す手を 胸元は し～ほお～の～や～ま～を～み～おろ～し～て～

元に戻って、前に出す手を 胸元は か～み～な～り～さ～ま～を～し～た～に～き～く～

また反対に、前に出す手を 胸元は ふ～じは～に～ぼん～いち～の～やま～

ここでパターンが変わります

元に戻ります

ここでパターンが変わります

あ～たまを雲の上にだ～し～





1! 2! 3!  
4! 5! 6!  
7! 8!



次は **足踏みコグニサイズ** ですよ!

足元に四角い枠  を決めましょう。

**右足** から 1! 2! 3! ... 8! と声を出して、**その場**で足踏みしましょう。

次は **左足** から 1! 2! 3! ... 8! と**その場**で足踏みましょう。 **掛け声、大事です!**

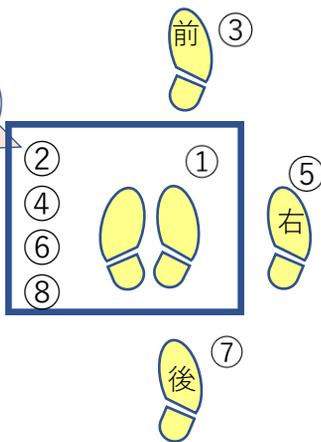


今度は **片足** を **前・横・後ろ** に出します。

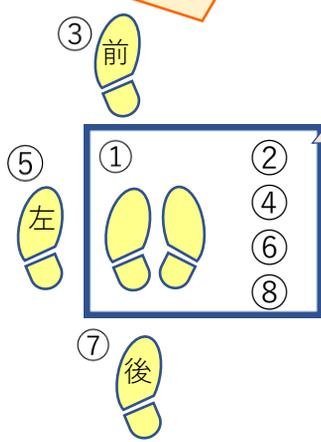
右足から①はその場で足踏みします。  
左足②④⑥⑧はその場で足踏み。  
右足③⑤⑦は枠外の前、右、後ろに移動させます。

次は左足から①はその場で足踏みします。  
右足②④⑥⑧はその場で足踏み。  
左足③⑤⑦は枠外の前、左、後ろに移動させます。

②④⑥⑧は  
その場で  
足踏み



②④⑥⑧は  
その場で  
足踏み



椅子に  
座りながらでも  
出来ますね。



さらに **難しく** なりますよ~!

足踏みが出来た様になったら下記①~③の動作を加えましょう。

① 掛け声の3と6で手を  たたきましょう。

② 掛け声2と4と7で花  の名前を言ってみましょう。

③ 奇数で魚  の名前を言ってみましょう。

出来な過ぎて  
笑っちゃう!



水分補給を  
忘れずに!



**スムーズ**に出来るようになってしまったら、**自分で工夫**して、**動きや言葉**を変えてみましょう。**頭がフル回転**しちゃいます!!