

「コグニサイズについて」 参加人数 18名

日時 | 2024年 9月 26日 (木) 14時～15時

場所 | 稲沢市民病院 2階講堂

当院の講師 | 認知症看護認定看護師 田中三津枝

皆さん、『コグニサイズ』をご存知ですか？

これは、国立長寿医療センターが作り出した造語です。

コグニはcognition(コグニション=認知)

サイズはexercise(エクササイズ=運動)

認知課題（頭を使う課題）と運動課題（体を使う課題）を両方同時に行うことで、心身の機能向上を目指します。簡単に言うと頭と体を使った運動で、認知症予防やフレイル予防で注目されている運動です。

体の負荷（心拍数）+認知の負荷をかけながら運動していきます。

今回は、指示通りに線を踏まずに足踏みをする課題に皆さん挑戦していました。ゲーム感覚で楽しみながら、集まった皆さんと運動しました。

同じ課題を繰り返すとだんだん慣れてくるため、課題を変えながら負荷をかけていくことが認知症予防のポイントになるそうです。



当院の認知症看護認定看護師3名が中心となりサポート！！

