

さいたま市介護予防・日常生活支援総合事業

ナーシングヴィラ与野

運動型 通所サービス

介護予防に精通した専門の医療スタッフが指導いたします

◆ コグニサイズ (定員 15 名)

木曜日

参加者募集中

【活動時間】 10:30～12:00

コグニサイズとは
何ですか？

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、しりとり等)
を組み合わせた認知症予防の取り組み
を言います。英語の cognition(認知)
と exercise(運動)を組み合わせると
cognicise(コグニサイズ)と言います。

認知症予防、下肢筋力向上、転倒予防、痛みの緩和、歩行姿勢の改善などの効果が期待されます。短時間で効率良く運動ができます。



コグニサイズと 脳トレは何か違う？

脳トレ:クロスワードやクイズ等、座りながらじっくり考えて行うトレーニング
コグニサイズ:全身を使い、軽く息がはずむ程度の運動と同時に認知課題を取り組みます。例えば、100 から7を引き算しながらスクワット等を行います。



参考：国立長寿医療研究センター 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」より

どのような方が 利用できますか？

介護保険サービスになります。

事業対象者
要支援1
要支援2

の方が対象となります。

介護保険の認定を受けていない方で利用を希望する場合は、各地域の地域包括支援センターへご相談下さい。

※要介護の認定を受けている方のご利用はできません。



【お問合せ】 ナーシングヴィラ与野 担当:梶川(かじかわ)
Tel:048-857-8522