

# 快楽院ニュース

2020年  
1月号

カイロオフィス快楽院 相模原市緑区東橋本 2-18-1 TEL.042-703-0501  
完全予約制/受付:午前8:00~22:00(不定休) [URL] <http://kairakuin.com/>

## 頭と体の体操



コグニサイズは、独立行政法人国立長寿医療研究センターが開発した、軽い運動と計算などを同時に行い、脳と体を刺激して認知症予防を目的としたエクササイズです。



### コグニサイズ実施の十か条

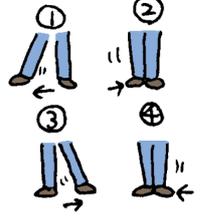
- 一、無理はしないで徐々に行う
- 一、ストレッチしてから開始する
- 一、水分を補給する
- 一、痛みが起きたら休息を取る
- 一、トレーニング中の転倒に注意
- 一、少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 一、「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 一、慣れてきたら次の課題にうつる
- 一、トレーニング内容は複数の種目を行う
- 一、継続が最も大事

### コグニサイズ <sup>その</sup>1 「コグニステップ」

〔ステップ1〕  
両足で立って、しっかり考えながら1から順に数えて「3」の倍数で手を叩く。

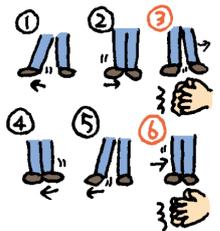


〔ステップ2〕  
①右足を右へ、②右足を戻す、③左足を左へ、④左足を戻す。①～④をリズムよくステップを踏む。



〔ステップ3〕  
ステップ1と2を合わせて同時に行い、10分程度繰り返す。

★慣れてきたらステップの順番を変えたりと工夫次第で楽しみ方も広がります。



### コグニサイズ <sup>その</sup>2 「コグニウォーク」

考えながら歩くので、安全が確保できる場所で行ってください。しりとりや川柳、計算などをしながら、いつもより大股で速めに歩くというのが「コグニウォーク」。少しの工夫でよりよい運動になります。



### 間違い探し

テーマ

### 「雪で遊ぼう！」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。  
見つけてみてください。

