



夢に向かって全員が主人公、
希望がかなう津島北高校

商業活性化部が「コグニサイズ」を体験しました！

平成30年10月19日(金)

講師：津島リハビリテーション病院 大野先生・垣見先生

コグニサイズとは

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（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）と言います。Cognition は脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exercise は各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。



考えながら体を動かすことは難しかったです。今日、学んだことを今後の認知症サポーターとしての活動に活かしていきたいです。